

## **Rimanere Positivi e Forti In Tempi Di Crisi: Una Ricetta Per La Resilienza**

**3 dicembre 2020**

Ora è un momento molto difficile per tutti. Ci sono stati 3.157 morti di COVID-19 segnalati mercoledì, un massimo storico per la pandemia, secondo la CNN, e un aumento di circa il 20% dal precedente record di 2.603 stabilito il 15 aprile.

Abbiamo vissuto un'elezione stressante, una pandemia in corso, una crisi economica per molti, e per di più, i pazienti con mieloma devono concentrarsi sul raggiungimento o rimanere in remissione! È importante vedere un percorso in avanti e concentrarsi su notizie positive che possano incoraggiare la fiducia in un 2021 migliore e oltre.

### **Il Modello Di Formaggio Svizzero Per Combattere COVID-19**

Anche se questo può sembrare una bizzarra nuova raccomandazione di dieta, questo è un vecchio modello che valuta livelli multipli di protezione contro la malattia. Immaginate la creazione di una serie di barriere o muri, ma nessuno di loro è perfetto: ognuno ha buchi, come il formaggio svizzero. Se si impilano fette di formaggio svizzero come Domino uno dopo l'altro, è possibile prevedere che qualcosa (come le particelle del virus COVID-19) che passa attraverso i buchi nella prima fetta di formaggio potrebbe incontrare meno buchi nella fetta successiva, quindi buchi in posizioni diverse nella terza fetta. Dopo circa sei fette, non troppe particelle di COVID-19 avranno fatto tutto il percorso attraverso.

Ciò significa che anche quando un vaccino COVID-19 è disponibile, e molte persone sono state vaccinate, non saremo totalmente sicuri. Sarà ancora importante per tutti di indossare maschere, fisicamente distanza, lavarsi le mani, evitare la folla al chiuso, e fare affidamento sui (e questa è la sesta fetta di formaggio) trattamenti anti-virus più recenti. Questo approccio su più fronti è straordinariamente utile e può avere un grande impatto positivo sul controllo della diffusione del coronavirus.

### **Che Ne Pensi Dei Vaccini?**

I pazienti con mieloma dovrebbero certamente ottenere il vaccino quando sarà disponibile. Sia Pfizer che Moderna hanno richiesto [l'autorizzazione di emergenza](#) dalla FDA per i loro vaccini.

- Il vaccino di Moderna, mRNA-1273, ha avuto un livello di efficacia superiore al 94%, secondo l'azienda. Il vaccino ha anche dimostrato di essere sicuro, senza identificare nuovi problemi di sicurezza. Gli effetti indesiderati nella maggior parte dei riceventi sono stati di solito febbre e dolori della durata di uno o due giorni. L'audizione della FDA di Moderna è prevista per Dicembre 17.
- [Pfizer ha riferito](#) che il loro vaccino sperimentale Covid-19, chiamato BNT162b2, era efficace almeno al 90%, senza gravi problemi di sicurezza correlati al vaccino. L'udienza della FDA di Pfizer è prevista per Dicembre 10. Il suo vaccino è stato approvato nel Regno Unito il 2 dicembre.

- Confusione circonda il vaccino da AstraZeneca e Oxford University, che è stato recentemente dimostrato di essere efficace al 90% a metà dosaggio, ma due colpi full-dose ha portato a solo il 62% di efficacia. L'azienda sta raccogliendo più dati. A causa dell'età e dell'immunità compromessa, il beneficio del vaccino sarà inferiore rispetto ad altri gruppi, ma comunque molto prezioso.

### **Quando posso ottenere una vaccinazione?**

Attualmente, sembra che la vaccinazione per i pazienti affetti da mieloma sarà nella seconda ondata di vaccinazioni, dopo l'assistenza sanitaria e i lavoratori in prima linea, i residenti e il personale delle case di cura. Questo significa probabilmente a partire a gennaio 2021. Il New York Times ha creato [questo pratico strumento](#) per misurare dove ti trovi nella linea per ricevere il vaccino, in base alla tua età, salute, lavoro e posizione.

Finora non sono stati riportati effetti collaterali che possano dissuadere un paziente dall'ottenere la vaccinazione. Molto probabilmente, avremo bisogno di abituarci alle vaccinazioni COVID-19, che possono essere richieste ogni anno, come la vaccinazione antinfluenzale è al fine di trattare diversi ceppi. . Se siamo davvero fortunati, COVID — 19 potrebbe esaurirsi e non essere un problema in corso—ma questo sembra improbabile.

### **Le Comunità Vulnerabili**

Una domanda tempestiva è come raggiungere efficacemente tutte le comunità vulnerabili per ottenere la vaccinazione e altre cure COVID-19. Un recente articolo su Nature tenta di districare la divisione razziale in relazione al mieloma. Una domanda tempestiva è come raggiungere efficacemente tutte le comunità vulnerabili per ottenere la vaccinazione e altre cure COVID-19. Un recente articolo su Nature tenta di districare la divisione razziale in relazione al mieloma. Il paziente di mieloma, membro del Consiglio del FMI e forte sostenitore del paziente [Yelak Biru](#) è descritto nel rapporto, che sottolinea la probabilità sproporzionatamente più alta per il mieloma nella comunità afro-americana e l'urgente necessità di una maggiore assistenza in questa e in altre comunità di colore.

Raggiungere un vero impegno tra queste comunità e le comunità mediche e di ricerca è una sfida, secondo Nature, in gran parte a causa di “una storia di sfruttamento e maltrattamento dei gruppi etnici minoritari da parte dei ricercatori.” All'inizio di quest'anno, i partecipanti a una riunione della FDA hanno esaminato la [sottorappresentazione degli afroamericani negli studi clinici sul mieloma](#).

Come con gli sforzi di vaccinazione, l'assistenza del mieloma in diverse comunità richiederà molto lavoro a livello personale—una sfida durante questi tempi pandemici — per ottenere fiducia e migliorare l'accesso e i risultati.

Inoltre, [le categorie razziali ed etniche](#) negli Stati Uniti sono molto complesse. Qualcuno è esclusivamente afroamericano o ispanico o indiano americano o Asiatico - o forse una

miscela, emergente dall'evoluzione di una famiglia nel corso degli anni? Questa domanda complica gli studi genetici che tentano di valutare perché il mieloma potrebbe essere più (o forse meno) comune in alcuni gruppi.

### **Una Storia Positiva Dall'Islanda**

Una storia incredibile di sensibilizzazione è il progetto iStopMM sostenuto dal FMI. Questo progetto sta esaminando la popolazione islandese di oltre 40 anni per la presenza della malattia precoce del mieloma sotto forma di MGUS (gammopatia monoclonale di significato indeterminato) e SMM (smoldering multiple mieloma). Il progetto è stato un enorme successo, nonostante le incredibili sfide di raggiungere le regioni più remote dell'Islanda.

Un totale di 80.743 persone (il 54,2% degli Islandesi over 40) ha dato il consenso informato. Questo è il più alto tasso di partecipazione a uno studio clinico in una nazione di sempre — ed è stato annunciato su Twitter dal Dr. Sigurdur Kristinsson, il principale investigatore dell'Università d'Islanda.

Ma un problema è rimasto: tutti i partecipanti avevano bisogno di un campione di sangue di base per determinare se una proteina monoclonale (che indica MGUS o SMM) era presente. Fortunatamente, esiste un sistema sanitario universale e la maggior parte dei pazienti ha fornito (o aveva a disposizione) campioni di sangue come parte delle cure in corso.

Tuttavia, al 13 ottobre erano disponibili 67.804 campioni di sangue. I campioni mancanti / necessari provenivano da individui in tutte le comunità più remote Dell'Islanda o all'interno delle città, ma fuori dal contatto per qualche motivo.

In uno sforzo soprannominato "The Final Countdown" e coordinato da Tinna Hallsdottir dell'Università D'Islanda, l'obiettivo era quello di andare oltre almeno 70.000 campioni di sangue per migliorare davvero lo studio. I sette "eroi di campionamento" che hanno raggiunto oltre 30 comunità hanno fatto un lavoro straordinario, prima per e-mail, poi per posta ordinaria, e poi (quello che si è rivelato essere il più efficace) telefonate. Entro la metà di Novembre, sono stati ricevuti oltre 72.000 campioni con un nuovo obiettivo di 72.500. Questo sforzo ben ponderato, energico, amichevole e coordinato ha prodotto risultati rapidi e ha permesso al programma iStopMM di raggiungere un nuovo livello di grande successo.

Congratulazioni al team iStopMM! Dobbiamo seguire il loro esempio in altri programmi chiave di outreach.

## **Resilienza**

So che sembra che questa parola sia ovunque in questi giorni, ma questo è per una ragione. Dobbiamo migliorare la nostra resilienza per superare questi tempi straordinari e difficili. Al recente vertice del leader del gruppo di supporto del FMI, Sue Dunnett ha discusso il concetto di "Coaching Resilience", offrendo una guida per migliorare la resilienza emotiva, mentale e fisica. Lavorare su tutti questi livelli sarà importante per superare questi prossimi mesi nella migliore forma possibile.

Come sottolineo sempre, lo supereremo insieme. Siamo gentili, aiutiamoci a vicenda e rimaniamo informati e autorizzati a muoverci nei territori inesplorati di un mondo post-pandemico.