

Ultimos datos de COVID-19, nuevas recomendaciones sobre el uso de mascarillas, e Inspiración para la primavera: Actualización de La Semana del Paciente con Mieloma

2 Abril, 2020

Como todos estamos tratando de adaptarnos al aislamiento físico para prevenir la diseminación del coronavirus, podemos estimular nuestra resiliencia manteniendo nuestros contactos sociales y nuestras actividades. No somos los primeros en vivir este tipo de aislamiento. Estamos reviviendo la historia. El 27 de Julio de 1377 se implantó una cuarentena de 40 días en Dubrovnik para intentar frenar la diseminación de una peste bubónica que fue devastadora en Europa, especialmente en Venecia, un centro neurálgico para el comercio en aquella época. La cuarentena de 40 días fue, en realidad, una extensión de un aislamiento previo de 30 días, que había sido insuficiente. Todos los envíos y correo fueron también puestos en cuarentena y fumigados utilizando diferentes técnicas.

Todos estos AYUDO. Y el mundo vivió esos tiempos.

Nueva información y recomendaciones sobre COVID-19 esta semana

- **Islandia: La recopilación de datos en Islandia** continua y es algo muy importante. Hasta el momento, 17.900 personas aproximadamente (5% de toda la población) han sido testados para conocer si tenían la infección Covid-19. Los resultados iniciales muestran que 1% de la población de Islandia es positiva y de éstos, el 50% no presentaban ningún síntoma. El plan es testar aproximadamente el 13% de la población (aproximadamente 50000 personas).
- **Diseminación asintomática:** La evidencia que tenemos parece hacer pensar que los individuos asintomáticos son capaces de diseminar el virus, como se ha demostrado en estudios realizados en Alemania y Asia. Durante las fases precoces de la infección, la carga viral es muy alta en la garganta y ésta sería la fuente de la diseminación.

- **Seguimiento de los contactos:** En Islandia, la diseminación del virus por individuos asintomáticos ha condicionado hacer un seguimiento cercano de los contactos para identificar todos aquéllos que pudieran haber sido potencialmente infectados, obligar aislamiento y con ello, limitar diseminación. Esta actitud se ha realizado con unos pocos casos, que demostró ser eficaz en Asia y ha permitido la identificación de fuentes específicas de infección como Italia, Austria, Reino Unido e incluso en la Costa Oeste de Estados Unidos. La identificación de mutaciones muy particulares en el virus Covid-19 está contribuyendo a entender mejor diferentes patrones de la enfermedad, algunos de los cuales están relacionados con una mayor severidad.

Recomendaciones de seguridad para pacientes con Mieloma

Esta semana, las recomendaciones permanecen las mismas que puede encontrar en la página web de la IMF referente al Coronavirus y la seguridad de los pacientes con Mieloma. Como vemos cada día en las noticias, algunas recomendaciones van cambiando. Esta semana nos gustaría resaltar:

- **Mascarillas:** pueden reducir la diseminación del COVID-19 por parte de personas infectadas que pueden no saber que lo están. Dr. George Gao, Director General del Centro Chino para el control y prevención de enfermedades, dijo en una entrevista que pensaba que no utilizar mascarillas era un error grave. Se ha anunciado, en estos días, que se espera que la Casa Blanca haga la recomendación para que todos los americanos lleven la mascarilla para prevenir la diseminación del coronavirus. Si usted tiene que contactar físicamente con personal del hospital o personas en lugares públicos, debe llevar una mascarilla. Si no, necesita ser cuidadoso.
- **Factores de riesgo que pueden condicionar consecuencias graves de la infección:** Los datos siguen indicando que los factores de riesgo relevantes son: ta continue to show that important
 - **Edad:** especialmente por encima de 70 años.

- **Enfermedades concomitantes:** diabetes, enfermedades crónicas del pulmón, riñón, corazón, así como situaciones que condicionen un estado de inmunosupresión.
- **Para pacientes con mieloma:** el trasplante autólogo de progenitores hematopoyéticos (TASPE) es un factor de riesgo especialmente durante la fase de recuperación de la hematopoyesis, porque la infección por Covid-19 podría retrasar esta recuperación. El TASPE es un procedimiento, ciertamente, que se debe retrasar en el momento actual. En la misma línea, el tratamiento con linfocitos T-CAR debe ser también retrasado.replacement therapies need to be placed on hold.

Manejo del Mieloma

- Los tratamientos típicos para el mieloma no parecen ser perjudiciales por ellos mismos y, desde luego, ayudan a mantener la enfermedad bajo control y algunos de ellos pueden, incluso, tener actividad anti-inflamatoria e incluso antiviral. Algunos fármacos, como los inhibidores de proteasoma y selinexor o análogos inhibidores de la exportina 1, tienen actividad antiviral. Las dosis de los fármacos que forman parte del tratamiento para el mieloma deben ser revisadas para evitar toxicidad hematológica que condicione una bajada de las defensas. Si fuera necesario, se reducirían las dosis de algunos fármacos simplemente para asegurar que no haya toxicidad.
- Tenga en cuenta que puede haber algún problema de escasez de algunos fármacos, lo que podría ser un problema. Intente tener medicación suficiente y, si fuera posible, solicite medicación para dos o tres meses. No obstante, esto no será factible para algunos de los fármacos.

Honrar a los equipos de atención médica y todos los que están en la primera línea de esta crisis

Los equipos en la primera línea de esta crisis frente al coronavirus son realmente valientes y merecen todo nuestro respeto y agradecimiento. En este momento extraordinario de crisis que estamos viviendo, ellos están poniéndose en primera línea cada día. Gracias, gracias, gracias!!!!

Potencie la resiliencia

Para poder avanzar día a día, necesitamos centrar nuestras energías en afrontar todos estas nuevas situaciones y retos. Puede ser duro pensare en que superaremos esto. Como habrás notado, a pesar de la pandemia, la primavera está ahí. El artista David Hockney ha estado grabando una serie de impresionantes pinturas animadas de flores de primavera desde su casa en Normandía, en el Reino Unido, y las ha compartido como un "respiro a las noticias". Estas maravillas pueden inspirarnos a conectarnos y socializar, al mismo tiempo que tenemos que mantener el aislamiento físico, y contribuye a que nos esforcemos por ser amables y hacer lo mejor para todos.

Quédate en casa. Estate seguro. Continuaremos informando y actualizando a todos. Mántente seguro.