

Mantenerse seguro y saludable en la nueva normalidad

23 de abril de 2020

Como escuchamos más y más sobre los estados y las ciudades que planean reabrir durante esta pandemia, ¿cómo los pacientes con mieloma pueden planear mantenerse seguros - si no necesariamente en casa?

Primero, los pacientes con mieloma deben planear absolutamente quedarse en casa hasta que sea seguro aventurarse en su localidad. Segundo, para evaluar cuándo podría ser seguro salir de casa, los pacientes con mieloma deben monitorear de cerca la información local sobre COVID-19, como los números de infección y los planes de distanciamiento social.

Esta semana, ha surgido una nueva guía para ayudarnos a hacer una transición gradual a una nueva normalidad. Es más fácil retomar las noticias y recomendaciones que dejamos la semana pasada, y actualizar la información y las recomendaciones para: Pruebas, seguimiento y tratamiento (los tres Ts), los componentes clave de las estrategias seguras de reapertura.

1. Pruebas

Los pacientes con mieloma deberán someterse a pruebas de COVID-19 y / o anticuerpos de COVID-19 antes de volver a mezclarse en su comunidad local y visitar a sus médicos y al personal de la clínica de mieloma. Para los pacientes con mieloma expuestos a COVID-19, la prueba de anticuerpos será crucial para evaluar la inmunidad continua. Para aquellos que no están expuestos, se requerirá una prueba de detección de COVID-19 como referencia.

Nuevos datos sobre la difusión en la comunidad

Varios informes indican que COVID-19 se ha extendido en la comunidad mucho más tiempo de lo que pensábamos al principio, se extiende hasta principios de febrero y enero, si no antes. Es decir; mucha gente, incluidos los pacientes con mieloma, puede haber sido infectada y nunca fue diagnosticada. Es interesante y bastante tranquilizador que los pacientes con mieloma probablemente hayan sido infectados sin incidentes, a diferencia de muchos otros grupos de riesgo en los que han surgido problemas graves. Nuevo dato otra vez enfatiza que los principales grupos de riesgo son aquellos con presión arterial alta (hipertensión), obesidad y diabetes.

Como se indica a continuación, el aumento de los datos indica que las terapias contra el mieloma pueden ser útiles, en lugar de aumentar los factores de riesgo de infección y / o complicaciones. Incluso la dexametasona puede ser útil para suprimir el proceso de

inflamación pulmonar, aunque se requieren las debidas precauciones ya que también se puede suprimir la fiebre.

Los resultados de las pruebas de COVID-19 en individuos sin síntomas indican que aproximadamente el 50% de los pacientes asintomáticos dan positivo y que pueden propagar fácilmente la infección. Aproximadamente el 5% de las personas en la población total han estado expuestas hasta el momento, según las estimaciones actuales, lo que significa que el 95%

Implicaciones de aplanar la curva

Reducir la cantidad de nuevos pacientes con COVID-19, y particularmente aquellos que necesitan hospitalización y / o cuidado en la UCI, es un paso esencial para crear un ambiente público seguro para la reapertura del país. El punto clave es que el número de casos nuevos por día debe ser descendente y bajo, preferiblemente por debajo de 100 (como máximo) y lo más cerca posible de cero. Esto permite que se implementen pruebas amplias para evaluar la propagación continua de la población de COVID-19.

En California, por ejemplo, como la curva se aplanar y las hospitalizaciones y los casos de UCI disminuyen, el estado anunció esta semana planes para evaluar entre 60,000 y 80,000 personas por día. Con este enfoque, el número de casos nuevos por día debería ser manejable y permitir el seguimiento de contactos en tiempo real.

La conclusión las pruebas

- Se requiere una alta capacidad de prueba para lograr la seguridad.
- Es de esperar que las pruebas de anticuerpos reflejarán la inmunidad continua.
- Las pruebas COVID-19 permitirán una orientación adecuada para la cuarentena / aislamiento (dentro de una familia, por ejemplo) o las precauciones apropiadas sobre la atención continua del mieloma.
- Las pruebas y el seguimiento de contactos permitirán identificar cualquier grupo nuevo en la comunidad, incluidos los individuos asintomáticos pero infecciosos. Esta será la base para la orientación en la vida diaria.

2. Actualizaciones de seguimiento

Para reabrir nuestras comunidades, es esencial trazar las personas que han entrado en contacto con las personas infectadas con COVID-19. ¿Qué ha revelado este tipo de seguimiento hasta ahora?

Estudios de secuenciación de COVID-19

En China, se hizo un estudio pequeño con once pacientes en Hangzhou, una ciudad al este de Wuhan, el epicentro de la pandemia COVID-19. El profesor Li Lanjuan,

investigador de la Universidad de Zhejiang, realizó una secuenciación profunda del coronavirus. Entre las muchas observaciones importantes del estudio:

Seis mutaciones diferentes en la proteína espiga de COVID-19 (que es utilizada por el virus para ingresar a las células y es la base para crear una vacuna) y diferencias dramáticas en la patogenicidad. Algunas cepas de virus eran mucho más peligrosas y propagaban ampliamente, con una carga de virus hasta 270 veces mayor en los pacientes infectados relacionada con complicaciones y resultados más graves. Los hallazgos serios comienzan a explicar las marcadas diferencias en los resultados entre Nueva York (muy grave) y California (mucho menos) vinculadas a diferentes cepas de virus.

Un estudio de secuenciación más grande de Seattle nuevamente demuestra las múltiples cepas del virus a nivel molecular y revela que las muertes tempranas de EE. UU., que fechan el 6 de febrero y posiblemente antes, fueron de un viajero de Wuhan, China. La secuencia demostró que la propagación comunitaria muy temprana estaba ocurriendo y contribuyendo a casos no solo en el estado de Washington, sino en San Francisco y en todo el país. El seguimiento de conglomerados de esta manera elegante ilustra que pruebas mucho más tempranas y más trazas evitarán este tipo de amplia difusión comunitaria.

Los estudios de anticuerpos en Corvallis, Oregon, y Santa Clara, California, confirman esta propagación temprana y sustancial en la comunidad, y validaron por separado los resultados de la secuencia.

California sirve como un ejemplo

La planificación actual en California ilustra lo que se requiere para implementar un seguimiento eficiente. Se anunció esta semana que se usarán 10,000 trazadores (o "conectores") para trazar los contactos de todos los nuevos casos positivos para COVID-19.

Usar perros para husmear COVID-19

Se está probando un enfoque interesante y de baja tecnología para la detección de virus en el Reino Unido, donde están utilizando perros (spaniels y labradores) para detectar COVID-19. Esto es sorprendente y posiblemente podría mitigar las preocupaciones de privacidad sobre los métodos electrónicos propuestos para el seguimiento. Mark Zuckerberg describió un otro enfoque de más alta tecnología esta semana. Investigadores de la Universidad Carnegie Mellon crearon una encuesta de síntomas optativa, que se publicó en Facebook. Las respuestas autoinformadas se entregan directamente a esos investigadores para su análisis.

La conclusión:

- El seguimiento eficiente y rápido del contacto es esencial. Muchos detalles aún se están resolviendo.
- Sin los resultados del seguimiento, un paciente con mieloma no puede volver a ingresar de manera segura a la comunidad en general.
- El seguimiento salvará vidas y mantendrá la presión fuera de las clínicas y hospitales, de modo que los servicios normales de atención estándar se puedan proporcionar de manera segura.
- El conocimiento de nuevas cepas de COVID-19 ayudará a dirigir los recursos a áreas con grupos de infección más peligrosos, que deben ser contenidos lo más rápido posible.

La contención es la única forma de prevenir un nuevo aumento de la enfermedad. Ya estamos aprendiendo de nuevas pequeñas sobretensiones en Harbin, China y Singapur. Estos son resultados preventivos que pueden guiar las estrategias de reapertura en los EE. UU. Y en otros lugares. Cualquier situación en la que se congregue un gran número de personas es preocupante. Estos incluyen hogares de ancianos, cruceros y lugares donde la gente vive en sitios cerrados. Estos serán objetivos para un escrutinio y pruebas más minuciosos.

Implicaciones del tratamiento como las comunidades se reabren

Mientras el objetivo es regresar lo antes posible a las recomendaciones estándar de atención para las terapias contra el mieloma, las precauciones de los pacientes con mieloma continuarán en el futuro previsible.

Noticias de esta semana de nuevos tratamientos

Continuamos aprendiendo sobre las terapias de mieloma que se reutilizan para tratar COVID -19. Las adiciones más recientes son:

- Aplidin, un antagonista de eEF1A2 que en dosis bajas inhibe la replicación del virus.
- Ciclosporina, un medicamento que puede funcionar como Actemra para apagar la tormenta de citoquinas ligada a las peligrosas infecciones por COVID-19. El famoso investigador de células CAR T , el Dr. Carl June (Universidad de Pensilvania), anunció esta semana un plan para probar el medicamento, que es una píldora muy barata de producir y que ya está aprobada comercialmente como terapia inmunológica.

Además es notable ver todas las mejoras en el intento de proporcionar un mejor cuidado y resultados para los pacientes infectados con COVID-19 más enfermos. El uso de un método simple para verificar el oxígeno en la sangre (un oxímetro de pulso) puede ayudar a detectar gotas tempranas en oxígeno antes de que el paciente se dé cuenta, lo que permite una intervención temprana antes de que haya una crisis.

Hidroxicloroquina

Un estudio importante muestra que la hidroxicloroquina no es prometedora contra COVID-19, a pesar de las altas expectativas de algunos. Los resultados de un estudio de VA de 368 pacientes (desafortunadamente, no aleatorizados) mostraron significativamente más muertes en pacientes que recibieron el medicamento contra la malaria, no lo que queremos ver. Alrededor del 28% a quienes se les administró hidroxicloroquina y atención habitual murieron, frente al 11% de los que recibieron solo atención de rutina. Esto subraya la necesidad de ensayos en curso para evaluar el valor (o no) de todas las terapias prometedoras.

Actualización de vacunas

Los investigadores de la Universidad de Oxford están desarrollando una nueva vacuna. Este novedoso enfoque promete producir una vacuna en seis meses. Aunque existe cierto escepticismo sobre la línea de tiempo, muchos esfuerzos en todo el mundo para desarrollar una vacuna a la velocidad del rayo son alentadores.

La conclusión:

- Las prácticas seguras para los pacientes son absolutamente necesarias para permitir cualquier retorno a una nueva normalidad.
- Existen muchos resultados alentadores con los tratamientos para pacientes con COVID-19 que dan la esperanza de que podremos manejar mejor a los pacientes mientras esperamos que esté disponible una vacuna.

Uso de las conexiones sociales para mantenerse fuerte: siempre busque el lado positivo

Como permanecemos físicamente aislados, es cada vez más importante alcanzar y mantener las conexiones sociales. Lo superaremos juntos, pero hay muchos desafíos por delante. Todos necesitamos nuestro equipo de cuarentena para servir como caja de resonancia y sistema de apoyo.

No hay mal que por bien no venga. El hecho de que muchas más personas hayan sido infectadas con COVID-19 y se hayan recuperado significa que muchas más personas tienen anticuerpos en su plasma que pueden usarse para salvar a otros. Los más de 500 ensayos clínicos en curso para los tratamientos con COVID-19 probablemente producirán varias terapias muy útiles.

Tenemos la bendición de que nuestros profesionales de la salud vengan a trabajar todos los días y de que muchos de los que están en primera línea se pongan en riesgo a diario. Nos enfrentaremos a la desafortunada realidad de que este no será el caso en todo el mundo, ya que muchos lucharán por sobrevivir a esta enorme crisis.

Pero mientras celebramos el 50 Aniversario del Día de la Tierra esta semana, el planeta está literalmente respirando, porque las industrias y los viajes están cerrados. Las medusas nadan en los canales de Venecia y los animales deambulan libremente en nuestros Parques Nacionales y en todo el mundo. Y, como hemos señalado, la primavera está en plena floración, incluso en el Central Park de Nueva York.

Vamos a superar esto juntos!