

Actualización de COVID-19: VERDAD, PRUEBAS Y FUTURO

14 de mayo de 2020

VERDAD

COVID-19 se está extendiendo activamente en comunidades de todo Estados Unidos. En ausencia de tratamiento y una vacuna, lo único que tenemos para manejar la crisis pandémica son las medidas de salud pública, como una buena higiene, distanciamiento físico y coberturas faciales. Mirando a las pandemias pasadas, desde la pandemia de influenza de 1918-19 hasta la Gran Peste del siglo XVIII (cuando se usó por primera vez “cuarentena”), la pregunta central siempre ha sido: ¿cuánto tiempo se requiere el distanciamiento físico? La respuesta hoy es clara: de 4 a 6 semanas no es suficiente para suprimir la infección. Cerca de 12 semanas son esenciales para abordar la eliminación del virus en la comunidad y detener la propagación.

Dificultades en el seguimiento de contactos

Un ejemplo reciente en Corea del Sur ilustra los problemas que surgen con períodos más cortos de cuarentena o distanciamiento físico. El 1 de mayo, un hombre de 29 años visitó varios clubes nocturnos en Seúl. El 7 de mayo, dio positivo por COVID-19. Más de 10,000 personas estuvieron cerca de los clubes entre el 24 de abril y el 6 de mayo, ¡un gran desafío para el seguimiento de contactos! Las autoridades se enteraron de inmediato de que dos personas que dieron positivo el 2 de mayo fueron fuentes adicionales de propagación temprana. Las autoridades comenzaron a ofrecer pruebas anónimas para alentar el seguimiento de casi 2.000 asistentes al club (que eran reacios a ser trazados hasta el distrito del club). Con el seguimiento y las pruebas agresivas, se espera que el nuevo clúster pueda ser contenido rápidamente. Este es el desafío. A menos que los números sean cero o muy bajos ANTES de que aparezca un nuevo clúster, hay pocas posibilidades de contención.

¿Cómo una persona COVID-19-positiva crea clústeres?

Este diagrama ilustra cómo solo un individuo infectado que ingresa a la población local puede generar múltiples grupos nuevos si esa persona

participa en un grupo grande, como fiestas, bodas, clubes nocturnos o asiste a reuniones de negocios cara a cara. Los estudios muestran que la mayoría de los grupos luego evolucionan dentro de los grupos familiares, con un promedio de 3 a 5 personas infectadas. Un individuo infectado trae la infección a casa y puede infectar a un miembro de la familia en un grupo vulnerable. La segunda fuente más común de infección es la que se transmite en el transporte público, como el metro y los autobuses, donde el seguimiento de contactos sería extremadamente difícil.

PRUEBAS

Las pruebas para detectar la infección por COVID-19 en sí (no los anticuerpos) son esenciales para seguir o rastrear COVID-19 en la comunidad. Estados Unidos no se ha acercado a las pruebas adecuadas que necesitamos para comprender dónde se produce la infección en nuestras comunidades o rastrear cualquier episodio nuevo. Y las pruebas que tenemos no están bien estandarizadas. Un ejemplo desafortunado es en la Casa Blanca, donde, según los informes de esta semana, la prueba rápida Abbott en uso tiene una tasa de falsos negativos del 48%. Esto significa que el resultado es casi como lanzar una moneda. Las nuevas pruebas en el hogar pueden resultar convenientes, precisas y lo suficientemente rápidas para hacer posible el seguimiento.

La prueba de anticuerpos es aún más poco confiable y no se recomienda ampliamente para uso individual. Sin embargo, la prueba de anticuerpos es importante para evaluar la propagación de la comunidad (pacientes positivos que han sido infectados) e identificar a las personas en la fase de recuperación que tienen niveles altos de anticuerpos y pueden donar plasma para ayudar a pacientes con COVID-19 muy enfermos. Aunque los resultados con las infusiones de plasma son alentadores, queda por ver hasta qué punto los anticuerpos indican inmunidad verdadera y pueden ayudar a otros. Los ensayos clínicos están avanzando.

El estado de COVID-19 y las pruebas de anticuerpos significa que para los pacientes con mieloma, o cualquier persona que regrese al trabajo, el reingreso a la comunidad es una propuesta peligrosa. Hay que suponer que cualquier persona nueva encontrada puede tener una infección activa por COVID-19 que podría ser asintomática en ese momento.

Las clínicas de mieloma requieren la prueba COVID-19 antes de permitir que los pacientes vuelvan a la clínica de mieloma, y esto también será una prioridad para todas las empresas a medida que los trabajadores regresen. La higiene, el distanciamiento físico y las coberturas faciales serán una recomendación continua para mantenerse a salvo en cualquier entorno grupal. Es importante enfatizar que el lavado minucioso y frecuente de las manos, el distanciamiento físico y el uso de máscaras son muy efectivos para limitar la propagación de la infección en el entorno hospitalario y sin duda serán efectivos en un uso más amplio.

Por lo tanto, crear un cultivo de medidas de control de infecciones, bastante familiar para los pacientes con mieloma, es extremadamente importante y puede ser muy efectivo para el futuro.

EL FUTURO: DESAFÍOS Y DIVERSIÓN

El objetivo debe ser la eliminación de COVID-19 en la comunidad. Sin eliminación, todos, incluidos los vulnerables, están en riesgo por los contactos de la comunidad. ¿Qué significa esto para futuras actividades? ¡Debido a que hay tantos desafíos que vendrán con la reapertura de la sociedad y el trabajo, es importante identificar dónde podría ser posible la diversión si queremos mantener nuestra sanidad!

Discutiré los desafíos primero, pero si quieres pasar directamente a la diversión, hazlo por favor.

Desafíos

1. **Contactos o reuniones cara a cara:** son problemáticos, dependiendo del número en el grupo, la duración del contacto o la reunión y si alguna persona infectada con COVID-19 ha estado presente. Obviamente, toser o estornudar es una situación de mayor riesgo. La única forma de mantenerse seguro es seguir las medidas de protección de higiene, distanciamiento y máscaras. Estas precauciones se aplican al regreso a la clínica de mieloma. Idealmente, se establecerán clínicas para que NO haya esperas, irás directamente a una sala de consulta cuidadosamente limpiada. Las consultas se espaciarán para evitar encuentros con otros pacientes o personal. Esto probablemente requerirá citas en las tardes y fines de semana para acomodar a todos los pacientes. Las habitaciones estarán bien ventiladas y las consultas se acortarán para evitar una presencia prolongada en un espacio cerrado. Se

podrían llevar a cabo discusiones más largas en los espacios exteriores del patio, si es posible.

Las consideraciones importantes al evaluar la seguridad de una situación incluyen:

Ventilación: tener buena circulación de aire.

Bajo volumen: para minimizar la exposición potencial a cualquier individuo infectado.

Contacto limitado con personas desconocidas: cualquier exposición de más de 15 minutos se considera suficiente para permitir la infección cruzada.

2. **Viajes:** Esto seguirá siendo problemático por algún tiempo, especialmente viajes prolongados en avión, tren o autobús. Incluso con muchas protecciones innovadoras, como protectores de plástico y limpieza a fondo, la incertidumbre permanecerá. Por lo tanto, viajar individualmente en su propio vehículo (o el de un amigo de confianza) es la opción más segura, si es posible.
3. **Celebraciones y eventos grupales:** deben evitarse tanto como sea posible. Eventos como fiestas, bodas y prácticas de coros han sido las principales fuentes de propagación de infecciones.
4. **Restaurantes:** Los espacios interiores en los restaurantes crearán un desafío y ya han sido fuentes de eventos de difusión de clúster COVID-19. Incluso con cambios innovadores, como volúmenes más bajos, escudos de plexiglás y artículos desechables, los desafíos continuarán. Los espacios de patio al aire libre son preferibles cuando sea posible.
5. **Deportes:** Desafortunadamente, la asistencia a eventos deportivos bajo techo será la más afectada por ahora. Las soluciones creativas pueden estar en el horizonte.

Diversión segura

1. **Aire libre:** varios estudios han demostrado que muy pocas infecciones (0.3% en un estudio) provienen de exposiciones externas. Por lo tanto, muchas actividades al aire libre pueden ser seguras y agradables, desde caminar hasta trotar, hacer trekking o una amplia gama de otras actividades.
2. **Teatro y artes:** aunque por ahora, muchas de estas actividades serán difíciles de reabrir de manera segura, se proponen muchas soluciones innovadoras. Lamentablemente, por ejemplo, la temporada de conciertos de Hollywood Bowl en Los Ángeles se canceló para 2020. Pero los conciertos improvisados en muchos vecindarios han aparecido con pequeños grupos, pianistas y cantantes. El camino a seguir será la innovación y la resistencia en la búsqueda de un compromiso continuo con la comunidad artística. Los cines de autocine están reabriendo y los artistas en Nueva York organizaron recientemente una exposición de arte que se puede visitar con automóviles.
3. **Deportes:** aparecen en la lista de Desafíos y Diversión porque hay muchas maneras de disfrutar los deportes más allá de simplemente sentarse en una audiencia. Los deportes al aire libre como golf, deporte de vela, escalada y muchos otros ofrecen ejercicio muy necesario y aire fresco. Pero cuando hay otros involucrados, las pruebas para COVID-19 serán esenciales, y viajar a estos lugares requerirá una consideración muy cuidadosa.
4. **Optimismo frente a una crisis:** hay muchas otras áreas para buscar el disfrute que sin duda implicarán soluciones creativas a los desafíos de seguridad. Podemos superar esta crisis juntos. La resiliencia es necesaria para mantener nuestro optimismo y salud mental. Ahora hay desafíos definidos, y continuarán en los próximos meses. Es esencial un esfuerzo concertado para buscar lo que puede mantenernos sanos, ya sea formas creativas de comer fuera de forma segura, caminar por la playa, ir a una película de autos o reunirse con amigos (solo unos pocos) que han estado en modo de distanciamiento físico sostenido durante muchas semanas.

La historia revela que efectivamente superamos las crisis. Después de la pandemia de gripe de 1918-1919, llegaron los locos años veinte, un período sorprendente y productivo.

Mi conclusión final para la semana es: establezca tus propias estrategias para la seguridad contra infecciones y, en paralelo, trabaja para mantener activamente tu sanidad. Somos innovadores y definitivamente capaces de superar esto juntos.