Los brotes y oleadas de COVID-19 siguen llegando: ¿Qué deben hacer los pacientes con mieloma?

5 de mayo de 2022

Aunque queremos que la pandemia de COVID-19 haya terminado, los nuevos datos indican un aumento en la cantidad de casos de coronavirus y hospitalizaciones en todo el país.

Y mientras esto sucede, la confusión sobre los mandatos de mascarilla ha dificultado que las personas vulnerables, como los pacientes con mieloma, establezcan hábitos cotidianos seguros para evitar infectarse con COVID-19.
Una vez más, es hora de reevaluar la situación, aclarar qué acciones deben tomarse, gestionar las expectativas y brindar la orientación adecuada.

Estado de brotes y olas

Los casos de la subvariante omicron BA.2 (también conocida como "omicron sigiloso") han aumentado de manera constante en los EE. resulta ser un 25 por ciento más contagiosa o transmisible que la BA.2 y, con su rápida adquisición, podría convertirse en la nueva cepa dominante más temprano que tarde.

Además, según datos de los CDC, BA.2.12.1 representó el 29 por ciento de las nuevas infecciones por coronavirus a mediados de abril de este año.

Si bien las variantes más recientes de omicron han estado causando enfermedades menos graves (especialmente entre los vacunados y reforzados), el creciente número de hospitalizaciones provocado por BA.2.12.1 se está convirtiendo rápidamente en motivo de preocupación.

El auge de nuevas variantes y la posibilidad de una “sexta ola”

A esta situación ya preocupante se suma la posibilidad de lo que los expertos denominan una "sexta ola", causada por las variantes BA.4 y BA.5 que se originaron en Sudáfrica. Han estado ocurriendo nuevas infecciones entre aquellos que han sido completamente vacunados y han tenido infecciones previas. Es muy probable que ocurra una “sexta ola” en los EE. UU. en los próximos meses.

Necesitamos PRESTAR ATENCIÓN a estas cosas, porque obviamente la pandemia aún NO ha terminado. “El conocimiento es poder” nunca ha sido más cierto, especialmente para los pacientes con mieloma que lo consideran su mantra. Mantenerse al día con la información de COVID-19 y hacer un seguimiento de los niveles comunitarios de COVID-19 son más importantes que nunca para los pacientes con mieloma.

Cómo mantenerse seguro durante brotes y olas.

La siguiente es una lista de algunas sugerencias clave para mantenerse lo más seguro posible.

1. Mascarillas

Si bien usar una mascarilla en estos días es más una elección personal, el uso de mascarillas es MUY IMPORTANTE para la seguridad de los pacientes con mieloma. Se ha demostrado que las mascarillas son efectivas cuando se trata de proteger contra la infección por COVID-19.

Las nuevas variantes son muy contagiosas. Puede pasar un tiempo antes de que surjan los síntomas y, a veces, es posible que uno ya esté infectado antes de dar positivo en una prueba PCR de COVID-19**. Para lograr los mejores resultados, use un N95 o una mascarilla de alta calidad similar.** Use una mascarilla en todas las situaciones de preocupación, especialmente en espacios interiores, incluido el transporte público (como aviones, autobuses y trenes), que los CDC aún recomiendan enfáticamente.

Con el nivel actual de pruebas positivas de COVID-19 del 3,6 % en California, el Dr. Robert Wachter, presidente del Departamento de Medicina de UC San Francisco, calcula que en una reunión de 50 personas, hay al menos un 82 % de posibilidades de encontrar un infectado asintomático. persona.

Una ventilación adecuada siempre ayuda a reducir los riesgos. Evite los espacios pequeños y cerrados con poca ventilación. Si puede, permanecer al aire libre sigue siendo la mejor opción, por ejemplo, un área de patio al aire libre.

2. Vacunación

Para reducir el riesgo de enfermedad grave por COVID-19, es muy importante que todos los pacientes con mieloma estén completamente vacunados con refuerzos.

Evusheld™, el medicamento de inyección de anticuerpos COVID-19, se recomienda como preventivo si los niveles bajos de anticuerpos son una preocupación.

Parece que actualmente hay suficientes suministros de Evusheld disponibles para el tratamiento de doble dosis ahora recomendado. Sin embargo, es posible que los pacientes deban trabajar con su médico o proveedor para determinar qué farmacias tienen suministros disponibles.

Hay una historia similar sobre el tratamiento antiviral Paxlovid™. Si un paciente da positivo por COVID-19, se recomienda el uso temprano de Paxlovid por vía oral. Una vez más, los suministros están disponibles pero pueden ser difíciles de encontrar.

Remdesivir también está disponible como respaldo intravenoso.

3. Fortalecimiento de la resiliencia

Un nuevo libro, Stolen Focus de Jonathan Hari, explora por qué es tan difícil en estos días concentrarse y mantenerse al día con la información que necesitamos.

Jonathan analiza **las 12 causas del enfoque robado**, que van desde el aumento del estrés hasta el deterioro de las dietas, así como las interrupciones generalizadas causadas por la tecnología.

Creo que el capítulo dos es especialmente útil para considerar **los estados de flujo** cuando puede concentrarse y completar las tareas**. Un punto clave es realizar tareas que son realmente importantes o significativas para ti, en un momento dado y sin interrupciones ni distracciones.**

Si puedes, echa un vistazo a este libro!

Otro libro, The Loop de Jacob Ward, continúa con el mismo tema al explorar los efectos destructivos de toda la tecnología que usamos, incluido el impacto emergente de la inteligencia artificial. ¡Afortunadamente, hay algunos consejos sobre cómo defenderse! Alejarse un poco de esos baños

de bosque, que he comentado en el pasado, puede ser una opción para recuperar el foco.

La conclusión

Durante estos tiempos difíciles, debemos mantenernos conectados, obtener el apoyo y la orientación adecuados para mantenernos seguros y lograr la mejor atención para el mieloma.

La línea de información del FMI siempre está disponible para ayudarlo y brindarle el asesoramiento experto y el apoyo que necesita. **Llama al 1-800-452-2873 y deje un mensaje (las líneas telefónicas están abiertas de lunes a viernes de 9 a. m. a 4 p. m. PST) o envíe un correo electrónico a infoline@myeloma.org** (no envíe archivos adjuntos por correo electrónico ni copias de informes de laboratorio).