



¿Terminará alguna vez la pandemia de COVID-19?



Por Alan S. Kliger, MD

Algunas citas recientes que he escuchado --- Apuesto a que tú también: “¿Quién puede

siquiera prestar atención cuando se plantea el tema de COVID-19?”

“Ya es suficiente, he terminado con eso”.

“¿Cuál es la diferencia? ¡Incluso con vacunas y refuerzos, me contagié de COVID dos veces!”

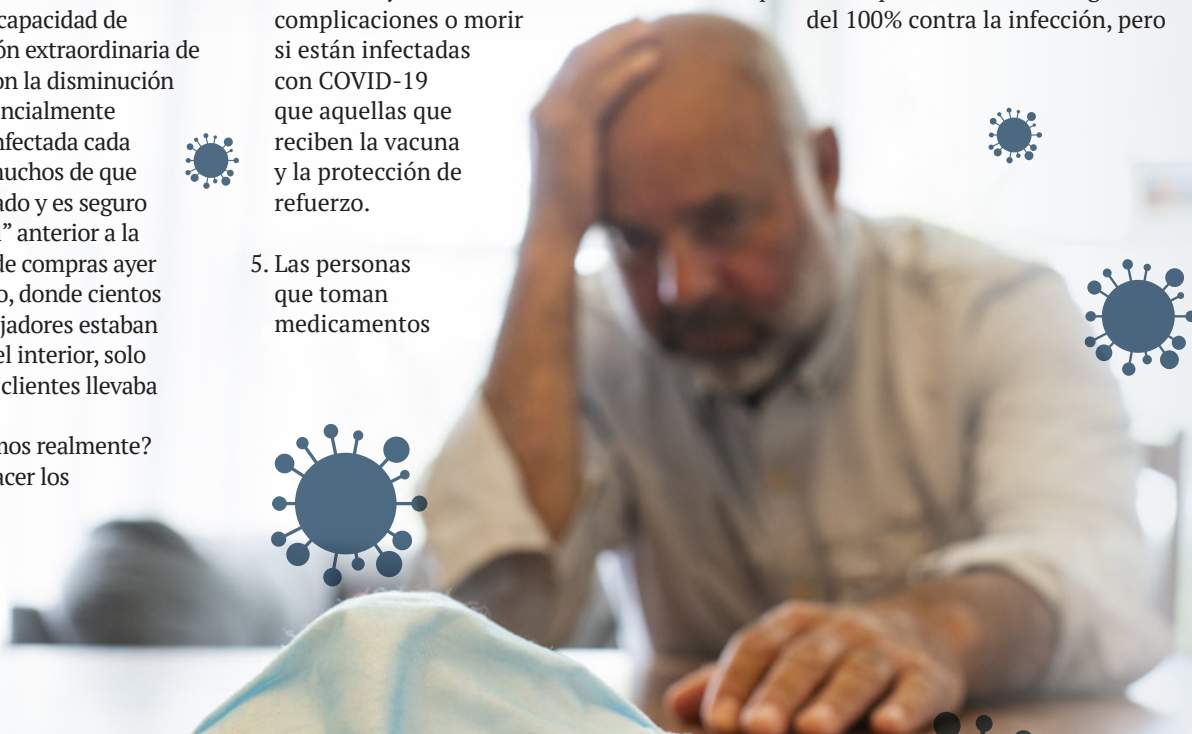
Después de casi tres años de esta pandemia, la infección por COVID-19 ha pasado de ser una enfermedad aterradora y mortal a un gran trastorno de nuestras vidas, a un molesto ruido de fondo para la mayoría de nosotros. Y, sin embargo, la aparición de la variante Omicron BA.5 hace que la COVID-19 sea tan fácil de contraer como el sarampión y esta variante parece evadir la protección de las vacunas actuales contra la infección y la capacidad de propagación. La duración extraordinaria de esta pandemia, junto con la disminución de complicaciones potencialmente mortales por persona infectada cada mes, ha convencido a muchos de que la pandemia ha terminado y es seguro volver a la vida “normal” anterior a la pandemia. Cuando fui de compras ayer a un gran supermercado, donde cientos de compradores y trabajadores estaban cerca unos de otros en el interior, solo un pequeño puñado de clientes llevaba mascarillas.

Entonces, ¿dónde estamos realmente?

¿Qué deben pensar y hacer los pacientes de diálisis y trasplante? ¿Hay algo que nos proteja de infecciones y complicaciones graves? Aquí está

mi perspectiva:

1. COVID-19 sigue estando muy presente en nuestras comunidades. Si bien la mayoría de las personas sanas sobreviven a la enfermedad si se infectan, otras siguen siendo susceptibles a complicaciones o incluso a la muerte.
2. Cientos de personas mueren cada día de COVID-19 o con COVID-19 en los EE. UU.
3. El COVID prolongado afecta a alrededor del 20 % de las personas que se infectan, con síntomas duraderos. Las personas con infecciones leves aún pueden sufrir más tarde de COVID prolongado.
4. Las personas que eligen renunciar a la vacunación tienen una probabilidad mucho mayor de sufrir complicaciones o morir si están infectadas con COVID-19 que aquellas que reciben la vacuna y la protección de refuerzo.
5. Las personas que toman medicamentos
6. La mayoría de los pacientes de diálisis tienen un buen funcionamiento del sistema inmunitario y desarrollan anticuerpos protectores e inmunidad mediada por células cuando se vacunan y reciben inyecciones de refuerzo.
7. Las mascarillas, especialmente si están ajustadas alrededor de la nariz y la boca, ofrecen protección contra el contagio de COVID-19. No es una protección perfecta. No es una garantía del 100% contra la infección, pero



ciertamente reduce las posibilidades de contraer este virus tan desagradable.

8. Desde que los centros de diálisis comenzaron a realizar exámenes de detección, separando a los pacientes infectados de los demás, insistiendo en mascarillas bien ajustadas para todos, ya que todo el personal usa batas limpias, tiene higiene de manos y guantes entre el contacto con los pacientes y presta mucha atención a la limpieza de superficies y estaciones de diálisis entre turnos de pacientes, ha habido poca evidencia de que alguien se contagie de COVID-19 en las instalaciones. Estas medidas de protección claramente funcionan y deberían continuar mientras las tasas de infección en la comunidad sigan siendo altas.

9. Esta pandemia ha afectado la salud psicológica tanto de los pacientes como del personal. La vida se ha vuelto mucho más aislada; los niveles de estrés han aumentado y para algunos de nosotros permanecen elevados durante períodos prolongados. Esto ha llevado a una alta incidencia de trastorno de estrés postraumático. Muchos miembros del personal y pacientes han sufrido de fatiga por compasión, después de meses y meses de largas horas de trabajo, con la preocupación de contraer y llevar la infección a casa y los temores de lo que podría pasar si la infección ataca. Estos desafíos requieren tanta atención como la que le damos a la erradicación de las infecciones.

¿Dónde nos deja todo esto? De nuevo, mis pensamientos:

1. Estamos mucho mejor ahora que en la primavera de 2020 cuando la pandemia golpeó por primera vez aquí en los EE. UU. Tenemos vacunas que aunque pueden no prevenir todas las infecciones, previenen la mayoría de las complicaciones graves y potencialmente mortales que vimos en 2020. Tenemos formas de proteger a quienes tienen sistemas inmunitarios debilitados: el tratamiento con anticuerpos monoclonales funciona. Tenemos nuevos medicamentos antivirales que detienen las complicaciones graves en las personas que se infectan, aunque algunos de estos medicamentos no se pueden usar en personas con niveles muy bajos de



función renal.

2. Los centros de diálisis han hecho un trabajo fabuloso al prevenir la propagación de infecciones durante los tratamientos de diálisis.
3. Las mascarillas faciales reducen las posibilidades de una infección grave y son más efectivas si están bien puestas y ajustadas alrededor de la nariz y la boca, sin fugas de aire y respirando a través del material de la mascarilla en lugar de alrededor.
4. Se aprobó el uso de una nueva vacuna que protege contra las cepas nuevas y antiguas de COVID-19. Si tiene al menos dos meses desde su última vacuna contra COVID, o cuatro meses desde que tuvo una infección por COVID, es una buena idea vacunarse con esta nueva vacuna.
5. El contacto al aire libre con personas es lo más seguro para prevenir la propagación de COVID-19. En interiores, el uso de mascarillas y el sentido común para mantenerse alejado



de cualquier persona con infección activa siguen siendo nuestra mejor estrategia para mantenernos saludables y reanudar una vida más normal.

Desde mi perspectiva, la mejor respuesta no está en los extremos, sino en el medio. No creo que sea prudente mantenernos aislados y evitar todo contacto humano. Pero igualmente, no creo que sea prudente pretender que la pandemia ha terminado. El contacto humano: nuestro regalo de estar el uno con el otro y compartir nuestras vidas, debe continuar. También deberían tomarse medidas de sentido común, como evitar la mayor parte del contacto en interiores con extraños, usar mascarillas si pasamos tiempo en interiores, obtener y mantener las vacunas, los refuerzos y otros medicamentos recomendados por los CDC en caso de contraer COVID-19. La vida ha cambiado desde que esta infección ha dado la vuelta al mundo y algunos de esos cambios pueden persistir durante mucho tiempo. Aún así, ahora podemos pasar más tiempo en nuestras vidas “normales”, sin temer cada momento de contacto y tenemos más conocimiento sobre cómo mantenernos a salvo

¡Mantente a salvo!

Alan S. Kliger, MD, Profesor Clínico de Medicina, Facultad de Medicina de Yale y Presidente del Comité Asesor de Excelencia en la Atención al Paciente, Sociedad Estadounidense de Nefrología.