

PEOPLE OF ACTION
Rotary District 5160
California



Compartimos información; hechos, sin angustia

Vol. I - N°31, noviembre 27, 2020

"La adversidad hace que el hombre se reencuentre consigo mismo".

ALBERT EINSTEIN

"El peligro nos reúne en nuestro camino. No nos podemos permitir – no tenemos el derecho – de mirar hacia atrás. Debemos mirar hacia adelante".

WINSTON CHURCHIL

"La dificultad debería actuar como un vigorizante. Tendría que estimularnos para un mayor esfuerzo".

BERTIE CHARLES FORBES

"El hombre no puede rebacerse a sí mismo sin sufrimiento, él es al mismo tiempo mármol y escultor".

Dr. ALEXIS CARREL

Premio Nobel, cirujano y biólogo francés

Misión

Colaborar con países en Latinoamérica en la planificación y respuesta a la Covid-19 compartiendo información relevante con investigadores científicos, médicos, personal sanitario, epidemiólogos, farmacéuticos, bioquímicos, autoridades sanitarias, Organismos Supranacionales, líderes de opinión, y rotarios a través de Rotary Club locales.

Contenido de la Newsletter

Debido a la emergencia mundial por la infección del coronavirus SARS-Cov2 la investigación biomédica pública y privada se ha acelerado para conocer el origen de la enfermedad, su transmisión y sus efectos. El conocimiento es esencial para la toma de decisiones personales y sociales. Desde Rotary Club Lamorinda Sunrise, California, nos comprometemos a contribuir a la divulgación gratuita de información rigurosa y relevante que ayude a entender la pandemia, mejorar los tratamientos, y salvar la mayor cantidad de vidas posibles.

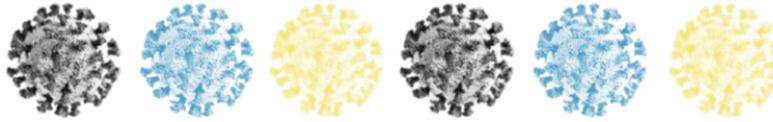
Responsables

Don Jenkins
Past Presidente, Orinda Rotary Club, California
Servicio al Mérito 2006
The Rotary Foundation de R. I.

Roberto M. Álvarez del Blanco
Past Presidente, Rotary Club Barcelona Condal, España
Award Rotary Alumni Global Service to Humanity 1996-1997
The Rotary Foundation de R. I.



ralvarez@ibernet.com

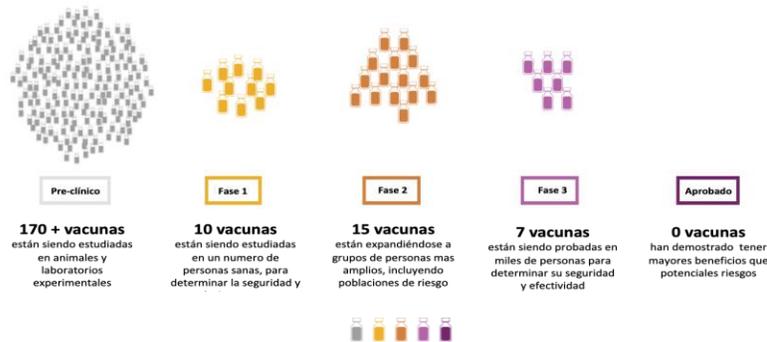


La semana en breve

Pandemia: 61.133.006 casos confirmados en el mundo, y 1.434.968 fallecidos. Los nuevos casos de coronavirus en Estados Unidos son todavía elevados. En total hay 12.887.240 casos confirmados y 263.468 fallecidos. Brasil es N°2 con 171.460 fallecidos, México con 104.242 fallecidos y Argentina con 37.941 fallecidos, siguen liderando el luctuoso ranking en Latinoamérica. India experimenta un galopante avance de la Covid-19 y ya es el segundo país en el número de contagios (9.309.787) y tercero en el número de fallecidos (135.715). Graves episodios se producen también en Francia, Alemania, Gran Bretaña y España. Las Américas continúa siendo el centro mundial de la pandemia: 23 millones de infectados desde que comenzó la pandemia, registra alrededor de 700.000 muertos (64% de las muertes a nivel mundial). Numerosas personas siguen siendo vulnerables a la infección, especialmente en algunas poblaciones grandes que aún no han estado expuestas. Fuente: [(John Hopkins University, 27/11/2020) y Organización Mundial de la Salud (OMS)].

Tratamiento: Un medicamento usado para el tratamiento de la artritis puede ayudar a los pacientes ingresados en cuidados intensivos con infecciones severas de coronavirus. Tocilizumab, indicada para disminuir las inflamaciones, mejora las condiciones de los pacientes según recientes investigaciones, mejora las posibilidades de supervivencia y reduce el tiempo de permanencia en cuidados intensivos. A la espera de confirmación de más datos, el medicamento podría convertirse en el segundo en efectividad, siguiendo los resultados de la dexametasona, convertido en un tratamiento estándar en los hospitales para los pacientes con la Covid-19. Las pruebas, han sido realizadas en más de 2.000 pacientes con Covid-19 en 15 países para determinar los beneficios potenciales de tocilizumab y de otros moduladores del sistema inmune como sarilumab, anakinra e interferón.

Vacuna:



Hechos recientes

- Nov. 23: La vacuna de *AstraZeneca* tiene una efectividad del 90% y es más fácil de transportar, según informan desde la compañía
- Nov. 20: Desde *Pfizer* comunican que su vacuna tiene una efectividad del 95% y solicitará la aprobación regulatoria hoy mismo
- Nov. 16: La vacuna contra el coronavirus de *Moderna* tiene una eficacia del 94,5% para evitar contagios, según informan desde la compañía
- Nov. 4: La vacuna contra la Covid-19 desarrollada por la *Universidad de Oxford* podría presentar los resultados de la última etapa de su ensayo antes que termine el año, pero no está claro si ésta se lanzará antes de Navidad

Relajamiento: La pandemia de coronavirus rebasa el umbral de los 61 millones de contagios en el mundo. Vivimos un año tanático si no llega la muerte, la esperamos. Todo cuanto sucede es letal o está teñido por la anticipación de un final agónico. Todo asfíxia. Todo es absurdo, una condena de mil dioses, si quieres. Los países más golpeados en cuanto a contagios son EE.UU., India y Brasil, que han registrado más de 12 millones de casos, 9,2 millones y 6,1 millones, respectivamente. La pandemia de coronavirus ha superado este miércoles el umbral de los 61 millones de contagios confirmados, según la última actualización del balance ofrecido por la Universidad Johns Hopkins. Por su parte, 38.452.823 personas han logrado recuperarse de la enfermedad en todo el mundo. India es el país con más curados del mundo, más de 8,6 millones, mientras que Brasil, en segundo lugar, ha registrado 5,5 millones de recuperados. Estados Unidos cierra la lista, con 4,6 millones de personas curadas. Hay buenas noticias sobre el avance de las vacunas y el próximo inicio de campañas de vacunación en diciembre. Los tratamientos también avanzan significativamente en cuanto a las posibilidades de mejora y efectividad.

Fiat Lux

1.-

El azúcar en sangre de los pacientes de Covid-19: la clave que dispara la mortalidad

Un indicador para predecir la evolución

La glucemia elevada debe servir para identificar a los sujetos con más riesgo de sufrir una mala evolución, según un estudio que incluye más de 11.000 pacientes

Fuente: José Pichel, elconfidencial.com



Una enfermera sujeta la mano de un paciente ingresado por Covid, (EFE).

En su lucha diaria contra la Covid-19, los médicos necesitan más pistas para lidiar con la avalancha de pacientes que llegan a los hospitales. ¿Cuáles tienen más riesgo? ¿Cómo saber quién va a evolucionar mejor o peor? Los datos más simples pueden ser clave en una enfermedad que aún guarda demasiadas incógnitas. En esa búsqueda, un grupo de investigadores españoles han encontrado un indicador sencillo, pero con un tremendo poder predictivo: el nivel de azúcar en sangre.

Su estudio, publicado en la revista '*Annals of Medicine*', recoge los datos de 11.312 pacientes de la primera ola de la pandemia divididos en tres grupos según su grado de glucemia (la concentración de glucosa libre en la sangre) en el momento del ingreso: los que tienen menos de 140 mg/dl (miligramos por decilitro), los que tienen entre 140 y 180 mg/dl, y los que superan los 180 mg/dl. Las diferencias son impactantes: mientras que la mortalidad entre los que tienen menos azúcar es del 15,7%, se eleva hasta el 33,7% en el grupo intermedio y alcanza el 41,1% entre los que tienen hiperglucemia. El nivel de glucosa también está relacionado con una mayor necesidad de ventilación mecánica y con el riesgo de ingresar en la UCI.

El resultado se ha obtenido a partir del *Registro Clínico SEMI-COVID-19* de la *Sociedad Española de Medicina Interna* (SEMI), que incluye datos de miles de pacientes de más de 200 hospitales del país, y es tan claro que los investigadores no dudan en recomendar medir este parámetro a la llegada del enfermo al hospital y, en caso de que sea elevado, actuar para mantenerlo en niveles normales. Además, han comprobado que es un factor de riesgo independiente que no tiene que ver con la edad ni con otras enfermedades, ni siquiera con la diabetes, porque el problema no está en que altos niveles de azúcar previos eleven el riesgo, sino de que el virus dispara la glucemia y, a su vez, ese descontrol tiene efectos perjudiciales en la evolución de la Covid-19.

"Es un marcador potente, precoz y fácil de medir", destaca Francisco Javier Carrasco Sánchez, especialista en *Medicina Interna del Hospital Juan Ramón Jiménez* (Huelva) y principal autor del trabajo. "Desde el principio empezamos a ver que los pacientes que tenían la glucemia elevada sufrían más complicaciones y que otras investigaciones detectaban glucemias que rozaban la anormalidad", afirma. Por eso, como coordinador del *Grupo de Diabetes, Obesidad y Nutrición de la SEMI*, propuso esta investigación que ahora muestra una curva creciente de casos graves y mortalidad en función de los niveles de azúcar al comienzo de la hospitalización, sin que este parámetro pueda estar influido por tratamientos posteriores.

Por qué sucede

Los investigadores consideran que esa glucemia elevada es una consecuencia de la propia infección y que al menos se puede explicar por un par de causas. La primera sería específica de la Covid-19, ya que en el páncreas abundan los receptores que permiten al coronavirus anclarse a las células e infectarlas. El páncreas es el órgano que produce la insulina, que a su vez reduce el nivel de azúcar en la sangre. Por eso, cuando se ve atacado por el SARS-CoV-2, "es como si el virus produjese una especie de diabetes transitoria", comenta Carrasco. En realidad, ya se sabe que esto ocurre también con otros coronavirus, pero "en este caso, es especialmente importante y se ha demostrado en otros resultados de investigación básica", añade.

La segunda causa coincide con otras infecciones virales y procesos patológicos y tiene que ver con la inflamación. "Es un hecho bien conocido en medicina que aquellos pacientes con una enfermedad aguda o un politraumatismo pueden tener una elevación brusca de azúcar en sangre aun no siendo diabéticos, es lo que se conoce como hiperglucemia de estrés", explica Ricardo Gómez Huelgas, jefe de *Medicina Interna del Hospital Universitario Regional de Málaga* y presidente de la SEMI. En el caso de la Covid-19, los expertos creen que podría relacionarse con una fuerte exposición al virus o una mala respuesta ante la infección. "Lo que nos está diciendo es que el organismo se enfrenta a una agresión importante y reacciona con esta subida de azúcar en sangre", destaca.

Desde un punto de vista fisiopatológico, esta respuesta tiene sentido porque el azúcar es el principal combustible de las células, así que ante situaciones de estrés el organismo tiene que asegurarse de que hay suficiente cantidad de energía disponible para afrontar la agresión. El problema es que esta reacción tiene efectos colaterales contraproducentes, porque un ambiente de glucemia elevada facilita la entrada del SARS-CoV-2 en las células. Este fenómeno "no está relacionado con el contagio", aclara Carrasco, "sino que, una vez que un paciente está contagiado, el hecho de tener mucha azúcar en sangre favorece la invasión del virus, provocando que la enfermedad sea más agresiva". En concreto, facilita el anclaje del virus en los receptores celulares.

Ante situaciones de estrés, el organismo tiene que asegurarse de que hay suficiente cantidad de energía disponible para afrontar la agresión

Así se completa el círculo que conduce al desastre: el virus provoca una subida del azúcar, la subida del azúcar provoca más infección al mismo tiempo que un incremento de la respuesta inflamatoria, y los pacientes más graves de Covid-19 se caracterizan, precisamente, por sufrir una inflamación exagerada. "Estamos hablando de que la hiperglucemia puede ser un mecanismo que empeore la respuesta inflamatoria de los pacientes con Covid-19, que es la que acaba produciendo daño a nivel pulmonar y de otros órganos", destaca Gómez Huelgas. En los pacientes diabéticos, la infección eleva aún más un nivel de azúcar ya alto y por eso parten con desventaja. Sin embargo, en sujetos sanos, la propia infección provoca esa elevación del azúcar por encima de lo normal, de manera que pueden sufrir el mismo problema, como demuestra el estudio.

La utilidad para los pacientes

Esta cadena de efectos explica los resultados de la investigación, que sorprenden incluso a los especialistas. Más del 20% de los pacientes incluidos fallecieron y su glucemia parece un factor determinante: "Casi se triplica el riesgo de muerte durante el ingreso hospitalario entre aquellos pacientes que tienen un azúcar en sangre a su ingreso mayor de 180 frente a los que la tienen por debajo de 140", recuerda el presidente de *SEMI*. El aspecto positivo es que estos resultados pueden ser de mucha utilidad.

A raíz de esta publicación y con los datos previos que ya había, los médicos comienzan a tener en cuenta el parámetro del azúcar en sangre en todos los pacientes de Covid-19, mientras que antes solo se vigilaba a los que ya tenían un historial de diabetes: "Estamos empezando a sensibilizarnos", asegura Carrasco, "en algunos centros ya hay protocolos específicos, sobre todo para la detección de la glucemia". De hecho, los internistas españoles preparan un documento específico con recomendaciones.

"Si un paciente tiene una glucemia elevada en el momento de su hospitalización, este indicador ya nos está diciendo que el cuerpo está reaccionando mal a la agresión del virus", comenta el experto, "así que podemos optimizar su manejo y su tratamiento de forma muy precoz". En ese sentido, lo primero sería tratar de controlar la propia hiperglucemia, evitando una infección más agresiva y la inflamación exagerada.

De hecho, este estudio sirve para completar otras investigaciones que ya han señalado la importancia de tener controlado el azúcar en sangre durante la hospitalización. Los pacientes que tienen niveles muy variables, con muchas subidas y bajadas durante su ingreso, evolucionan peor que los que mantienen unos niveles de glucemia dentro de parámetros aceptables.

Un nivel de azúcar en sangre elevado sería un marcador de mal pronóstico de Covid-19 que se uniría a otros ya conocidos

Con todos estos datos, un nivel de azúcar en sangre elevado sería un marcador de mal pronóstico de Covid-19 que se uniría a otros ya conocidos, como los marcadores inflamatorios (ferretina o proteína C reactiva, por ejemplo) o los marcadores trombóticos (dímero D). "Estamos trabajando mucho en

el desarrollo de fórmulas que puedan predecir el riesgo del paciente una vez que ingresa en el hospital. Así vemos que hay una serie de marcadores clínicos y analíticos que nos permiten predecir con bastante probabilidad qué pacientes tienen alto riesgo de desarrollar complicaciones", señala Gómez Huelgas.

En este caso, el nivel de azúcar sería un nuevo indicador "simple y barato para estratificar a los pacientes". Con esta información, los médicos pueden seleccionar a los pacientes con más riesgo y anticiparse con tratamientos disponibles, aunque en la actualidad se reducen al uso de corticoides por su efecto antiinflamatorio y de heparina como anticoagulante.

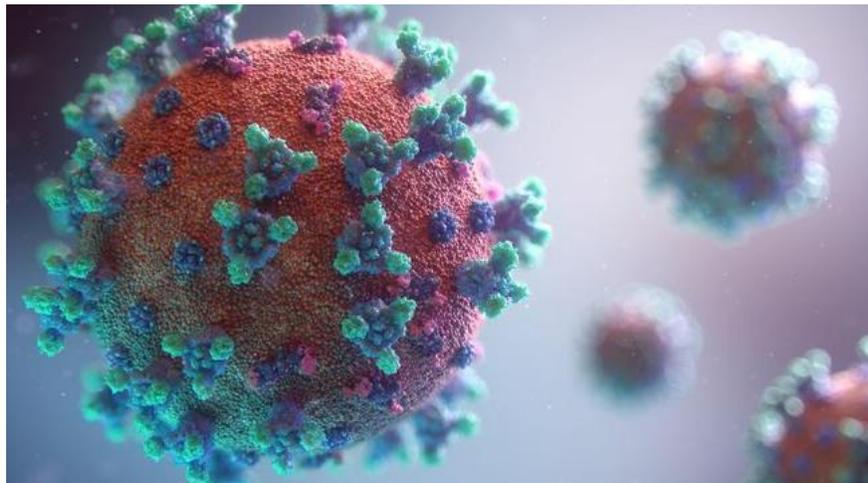
El presidente de la *SEMI* cree que la investigación deja tres mensajes claros. El primero sería para los pacientes: "Si eres diabético, controla bien el azúcar porque esto te puede proteger", aconseja. Los otros dos son para los médicos. En primer lugar, "tenemos que analizar la glucemia de cualquier paciente que ingrese, porque va a servir para marcar su pronóstico, junto con otros parámetros", destaca. Y si en efecto el azúcar está elevado, "es importante controlarlo durante la hospitalización, evitando tanto las subidas como las bajadas".

2.-

¿Cuánto duran los anticuerpos que generan los enfermos de Covid-19?

Dos estudios publicados en *Science* confirman la presencia de anticuerpos de larga duración tanto en la sangre como en la saliva de pacientes con coronavirus

Fuente: larazon.es



Coronavirus

La duración de los anticuerpos generados por los enfermos de Covid-19 sigue siendo una pregunta abierta, aunque esta sería de, al menos, tres meses tras la aparición de los síntomas, el tiempo durante el que se detectaron en sangre y saliva por dos estudios que publica *Science*.

Estas investigaciones se unen a las ya disponibles que han investigado la duración de la inmunidad, algunas de los cuales señalan que los anticuerpos neutralizantes podrían persistir hasta seis meses.

Los nuevos informes coinciden en señalar que la inmunoglobulina G (IgG) son los anticuerpos de mayor duración detectables en la sangre y la saliva de los pacientes, al menos durante tres meses, lo que sugiere que estos “pueden servir como objetivos prometedores para detectar y evaluar las respuestas inmunitarias contra el virus”, señala la publicación.

El hecho de que estos anticuerpos puedan detectarse a niveles similares, tanto en la sangre como en la saliva, “sugiere” que esta última podría utilizarse como un biofluido alternativo para las pruebas de anticuerpos.

El primer estudio, encabezado por Anita Iyer de la *Universidad de Boston* (EE.UU.), midió las respuestas de los anticuerpos en la sangre de 343 pacientes con Covid-19 durante un máximo de 122 días después de la aparición de los síntomas y lo compararon con las de 1.548 individuos de control muestreados antes de la pandemia.

Los resultados señalaron que los anticuerpos IgM e IgA fueron “de corta duración”, cayendo por debajo de los niveles de detección a los 49 y 71 días, respectivamente, después de la aparición de los síntomas.

Por el contrario, la respuesta de los IgG dirigidos contra la proteína Spike del coronavirus -la usa para entrar en las células humanas- “decayó lentamente en un período de 90 días” y solo tres individuos los perdieron dentro de este plazo.

El segundo estudio, realizado con 402 pacientes y dirigido por Baweleta Isho, de la *Universidad de Canadá*, señala que los anticuerpos IgG permanecían “relativamente estable” hasta 105 días tras la aparición de los síntomas. Los datos indicaron que los niveles máximos de IgG se producían entre 16 y 30 días después de la aparición de los síntomas.

“Nuestro estudio muestra que los anticuerpos IgG contra la proteína Spike del virus son relativamente duraderos tanto en la sangre como en la saliva”, según Jennifer Gommerman, una de las autoras de la investigación y profesora de la *Universidad de Toronto*.

Los autores señalan que este es el primer estudio que demuestra que los anticuerpos pueden también detectarse en la saliva, lo que sugiere que esta “podría servir como alternativa para las pruebas de anticuerpos” y aunque esta no es tan sensible como el suero, es fácil de obtener”, dijo Gommerman.



3.-

Tomar este suplemento podría salvarte de la Covid-19, según los hallazgos de un estudio

Fuente: Zachary Mack, "Taking This One Supplement Could Save You From COVID, Study Finds", *Better Life*.



Alimentos con Zinc Anti-Vejez

Desde el inicio de la pandemia lo que ha quedado claro es que el coronavirus puede afectar a cada persona de forma distinta. Y, mientras un tratamiento adecuado y seguro no ha estado disponible para garantía de los médicos y científicos, éstos han estudiado como ciertas vitaminas y minerales disponibles pueden ayudar a los pacientes a disminuir la gravedad por las consecuencias del virus, con sorprendentes buenos resultados. Seguramente habrá oído hablar de los beneficios de la vitamina D y C cuando se trata de la Covid-19. Sin embargo, ahora parecería que habría que incorporar el zinc a la lista de suplementos que pueden salvarnos del coronavirus.

Los hallazgos de un nuevo estudio sobre el zinc y la Covid-19, llevado a cabo entre marzo y abril, han sido presentados recientemente en la *Conferencia ESCMID 2020 sobre Enfermedad del Coronavirus (ECCVID)*. Los investigadores analizaron muestras de sangre de 611 pacientes de coronavirus con una edad promedio de 63 años. Analizaron los niveles de zinc obtenidos en 249 de esos pacientes, incluyendo a 21 que sucumbieron a la enfermedad. Encontraron significativas diferencias entre ellos: los supervivientes presentaron 63.1 microgramos por decilitro de zinc en sangre, mientras que los que fallecieron solo tenían 43.

Los investigadores también documentaron que altos niveles de zinc en sangre se asociaban a bajos niveles de proteínas proinflamatorias de los pacientes contagiados. Los responsables del estudio concluyeron que bajos niveles de zinc están vinculados a "pobres resultados".

"Es bien conocido que el zinc refuerza el sistema inmunológico," ha declarado Len Horovitz, especialista de pulmón en el *Hospital Lenox Hill* de Nueva York. "Una posible explicación de este estudio es que el zinc puede propiciar un efecto antiinflamatorio protector."

Otros estudios han llegado a conclusiones similares. Un informe publicado en julio en la revista *Frontiers in Immunology* reseña que, cuando se trata de la Covid-19, “el zinc es eficiente en coste, disponible en el mundo entero y una opción de uso simple (tratamiento) con mínimas posibilidades de provocar efectos secundarios.”

Por lo tanto, ¿estamos seguros de incorporar el zinc suficiente y necesario? Según el *Instituto Nacional de la Salud* (NIH), los alimentos ricos en este mineral incluyen: ostras, carnes rojas, cangrejos, frijoles y nueces. En caso de que fuera complejo obtener el nivel de zinc adecuado, los expertos recomiendan consultar al médico sobre posibles suplementos. Y para otras formas de mantener el virus alejado, es aconsejable también controlar los niveles de otras vitaminas para favorecer la inmunidad: vitamina C y vitamina D.

4.-

Los jóvenes no están bien: Cómo la *Generación Covid* resulta ser la perdedora

Un estudio global demuestra que el resentimiento crece entre los jóvenes menores de 30 años, a medida que el desempleo y las restricciones aumentan

Fuente: Federica Cocco, “The Kids aren’t alright: How Generation Covid is losing out”, *Financial Times*. Producción: Adrienne Klasa. Traducido y ampliado por Roberto M. Álvarez del Blanco.



Cuando Mary Finnegan, 27, y su hermana Meg, 22, abandonaron su departamento en Brooklyn para regresar a casa de sus padres en marzo pasado, llevaron con ellas ropa para dos semanas. La estadía se prolongó por meses. “Fue como regresar a los años escolares: no chicos, no citas, no lugares a dónde ir, excepto estar en casa e ir a la tienda de licores,” Mary declaró al *Financial Times*.

A medida que la pandemia del coronavirus se agravaba y las universidades clausuraron su actividad presencial, Mary y Meg fueron emuladas por otros tres hermanos, que también regresaron a casa de sus padres de 4 habitaciones en Washington, New Jersey, a la que convirtieron en un “patio de comidas, una pastelería y en un gimnasio,” según comentó su madre Lori.

Los Finnegans están entre los millones de jóvenes que en el mundo han regresado a casa de sus padres desde que la Covid-19 explotó. En los Estados Unidos, el segmento de edades entre los 18 a los 29 años que viven con sus padres ha alcanzado los niveles más elevados jamás alcanzados.

Aunque presentan menor riesgo de desarrollar severas formas de Covid-19, los estudiantes y los trabajadores jóvenes está sufriendo las consecuencias económicas más perjudiciales que cualquier otro grupo, según indican los datos estadísticos. La pandemia también ha amplificado las tendencias anteriores, incluyendo bajos ingresos, estancamiento del mercado de trabajo y aumento de las deudas de los estudiantes.

Una investigación realizada a nivel internacional por el *Financial Times* en la que participaron 800 jóvenes de edades entre los 16 -30 años demostró que esas dificultades han generado un resentimiento creciente hacia las generaciones de los mayores, que están mejor y mantienen una mayor cuota de poder político.

“En esto no estamos juntos, los milenials tienen que asumir la mayor parte del sacrificio en esta situación,” declaró Polina R, 30, de Montreal, Canadá. “¿Si no se preocupan para que no terminemos sin trabajo y empobrecidos, por qué debemos protegerlos?”

Esto es lo que manifestaron a FT sobre su experiencia durante la pandemia:

“Me siento inútil”



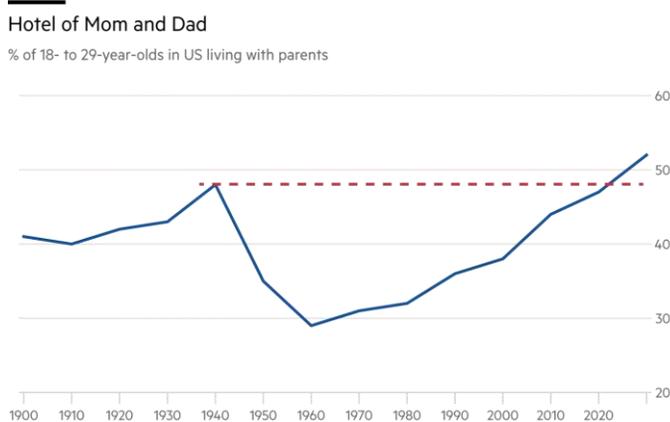
Komal Kadam, que vive en Maharashtra, India, y Juyeon Lee, de Daegu en Corea del Sur, ambas tienen dificultades para encontrar trabajo.

Desde su graduación en agosto, Juyeon Lee de 25 años, nacida en Daegu, Corea del Sur, ha enviado docenas de solicitudes de trabajo. Aunque logró unas pocas entrevistas, se ha visto sorprendida y preocupada por la poca cantidad de vacantes.

“No deseo contagiarme, porque si así fuera, la búsqueda de trabajo será mucho más difícil ... Siento

que soy prescindible y que nunca lograré un trabajo adecuado, aunque me siento muy segura de mí misma como recién graduada durante las entrevistas,” ha dicho.

Las edades de 25 años y menos tienen la probabilidad mayor de 2,5 veces de no encontrar trabajo debido a la pandemia que el grupo de edades entre los 26-64 años según la OCDE. Los estudios también demuestran que los graduados durante la recesión sufrirán efectos adversos en los niveles salariales.



Source: Pew Research Center
© FT

Hotel de Mamá y Papá, porcentajes de jóvenes viviendo con sus padre en EE.UU.

Entre los que aún trabajan, alrededor del 50% certifica una disminución en los ingresos, siendo las mujeres jóvenes y los que trabajan en puestos menos remunerados los más afectados, según la OCDE y la Organización Internacional del Trabajo. Muchos de los que participaron en el proyecto de FT mencionaron que han tenido que abandonar sus planes de emprendimientos y recurrir a sus ahorros.

En los países en vías de desarrollo, el desempleo significa la incapacidad de sostener a diversas generaciones de dependientes: Komal Kadam, 28, natural de Maharashtra, India, es el único que tenía ingresos en la familia hasta que perdió su trabajo el pasado marzo.

“Siento miedo por todo ... ¿Podré obtener un nuevo trabajo? ¿Cómo voy a pagar los préstamos? Tengo muchas cosas en mi cabeza,” menciona.

“En esto no estamos juntos, los milenials tienen que asumir la mayoría de los sacrificios de esta situación,” dice Polina R., 30, de Montreal, Canadá. “Si no nos protegen y evitan que acabemos en el paro y en la pobreza, por qué debemos ayudarlos?”

Esto es lo que han dicho a FT sobre su experiencia durante la pandemia:

“Me niego tener que dejar de disfrutar de la vida”

Muchos de los entrevistados por FT mencionaron su temor por contagiarse o por transmitir el virus, pero otros mostraron una actitud más despreocupada – un comportamiento que ha sido criticado por los líderes políticos como uno de los motivos del resurgimiento de la pandemia en Europa y en los Estados Unidos durante el último verano.



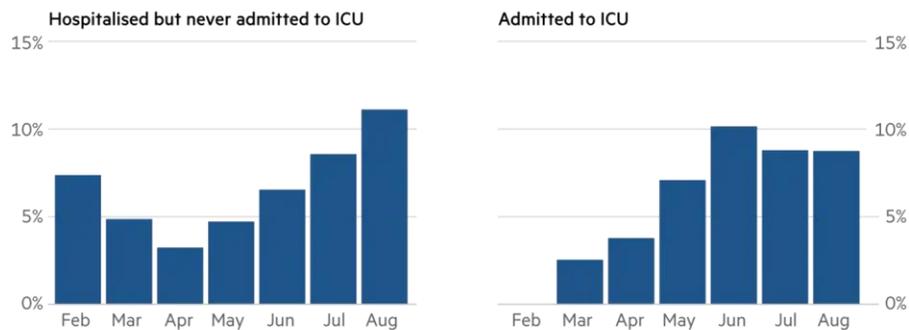
Toader Mateoc de EE.UU. y Juan de Colombia han modificado sus actitudes por la pandemia

En el último pico de la cuarentena en la primavera pasada, Polina de Montreal ha coincidido con sus amigos. “No he seguido las recomendaciones,” ha mencionado. “He viajado al extranjero en dos ocasiones y he ido a bares, restaurantes y teatros una docena de veces.”

“Mi tolerancia ante el riesgo es muy alta y me niego a dejar de disfrutar de la vida cuando otros no presentan un plan y los que ostentan el poder no tienen ninguna perspectiva de la jugada.”

Although Covid-19 is not as deadly for them, young people have made up a growing share of Covid-19 hospital patients

Under-30s as a share of all Covid patients, by level of in-hospital care

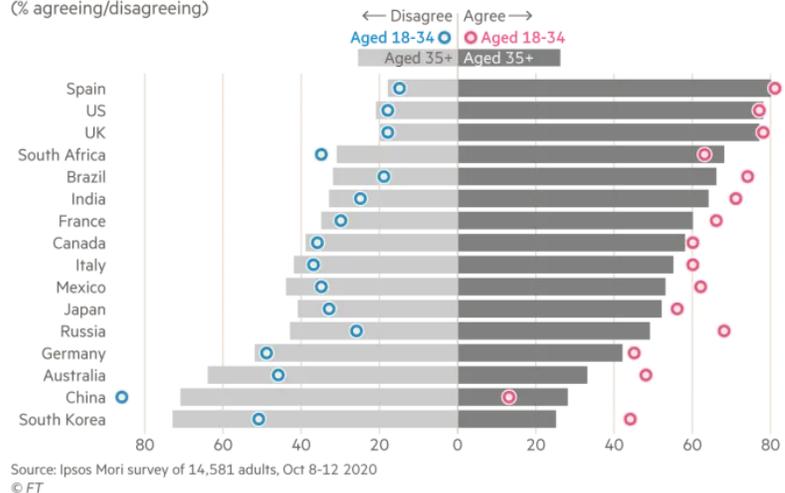


Source: ISARIC data from 44 countries © FT

En numerosos lugares, aunque especialmente en Estados Unidos y también en Europa, muchos entrevistados mencionaron que generalmente son las personas mayores las que definen las regulaciones y políticas de salud pública.

Young adults have a heightened sense of anxiety

'I feel like things in my country are out of control right now'
 (% agreeing/disagreeing)



Jóvenes adultos han incrementado su sentimiento de ansiedad

“Las generaciones de los mayores creen todo aquello que está disponible en internet. Están mal influenciados por los mensajes de *WhatsApp* y los videos de *YouTube*,” dice Ajitha, 28, de Chennai, India.

Según sus propias palabras

“He roto las reglas. He tenido varias citas con una chica que conocí durante estos días. No he tenido miedo, mi madre sí estaba preocupada porque contactaba con otras personas y porque podría ser detenido por la policía.”

Juan, 25, Colombia

“La actitud de cada uno me recuerda al comportamiento de los conductores en la autopista: los que circulan más rápido que yo son muy locos, mientras que los que van más despacio son unos imbéciles.”

Toader Mateoc, 28, EE.UU.

“Pivotando sobre monedas de diez céntimos es como he tomado consciencia del mundo real y ha sido algo estremeecedor.”

Marco Angelo Felizardo, 22, Filipinas

“Hemos sido culpados debido a una crisis de liderazgo”

Muchos entrevistados mencionaron el sentimiento de pérdida de confianza en sus líderes y consideraron que la pandemia había sido muy mal gestionada, con la excepción de algunos países en Europa y de Asia.

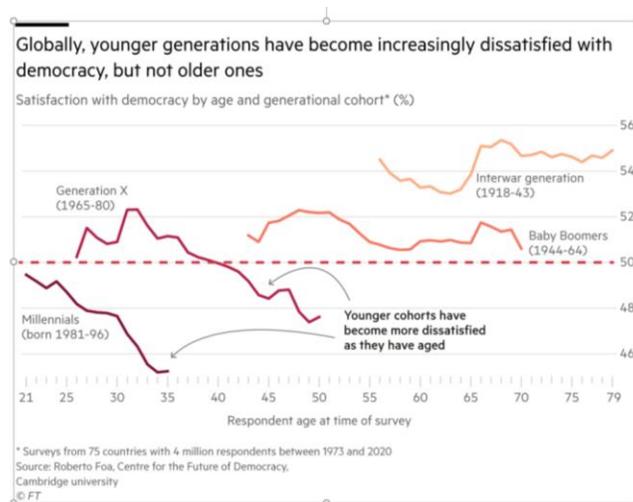
“Hemos sido culpados por una crisis de liderazgo,” dijo Anthony, 23, de Annecy, Francia.



Protesta por los costes de la educación en Edimburgo, y un mensaje proyectado sobre un edificio protestando por la negativa a la cuarentena del presidente Jair Bolsonaro, negando cerrar la actividad en San Pablo, Brasil.

Desde la mesa de la cafetería en su oficina en San Pablo, Brasil, Danilo Ventura, 29, ha visto como los ciclos en su país se han desarrollado bajo la administración de tres ministros diferentes de la Salud Pública desde que se originó la pandemia. “El mundo ha venido diciendo A y los políticos en Brasil estaban posicionados en la Z”, ha dicho.

Esta falta de orientación ha tenido sus consecuencias: Brasil es el segundo país con mayor cantidad de víctimas, después de los Estados Unidos. Danilo y su esposa han mantenido la cuarentena siguiendo las instrucciones de su gobierno regional, aunque el presidente del país Jair Bolsonaro asistió a diversos eventos multitudinarios.



La confianza en sus gobiernos entre la gente joven ha disminuido en los países desarrollados desde 2016, según la OCDE. “La confianza en las instituciones públicas y su percepción de sentirse representados o poder influir en política y en la toma de decisión se ha estancado,” dice Elsa Pilichowski, quien dirige la *Oficina de Gobernanza Pública* en la OCDE.

Particularmente, es en los Estados Unidos y en Gran Bretaña, donde la mayoría ha manifestado a *FT* que percibe que sus gobiernos han sido inconsistentes o lentos en su accionar.

“Los aeropuertos se abrieron demasiado. El mensaje de las mascarillas faciales fue desafortunado. Nunca use una hasta mediados de junio,” menciona John, 28, de Glasgow, Escocia. “Mi percepción es esa, como en América, realmente estamos gestionando esto en forma terrible.”

La pandemia ha desencadenado un desencante de la política, según Naomi Haque, vicepresidente de la compañía de investigación de mercados *Ipsos*. “La Generación Z y los milenials tienden a sentir que las cosas en sus países están fuera de control, mucho más que las generaciones de los mayores,” manifiesta.

“Muchos lo ven muy mal, y es un sentimiento intenso y compartido”



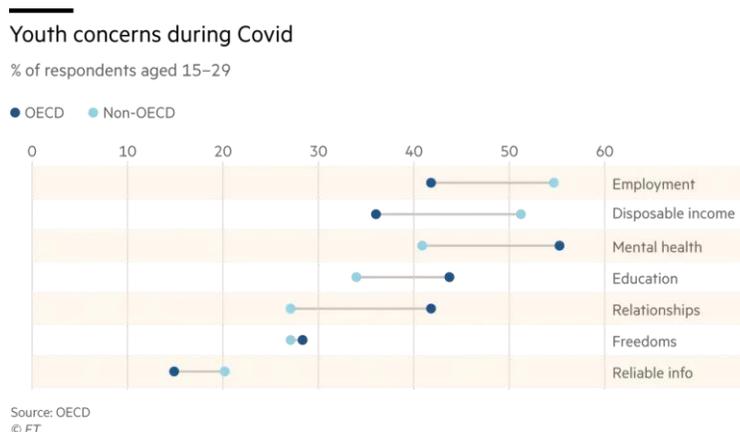
Mary Finnegan ha sido una de las entrevistadas que menciona el impacto de la cuarentena en la salud mental, como ansiedad sobre la educación, además de las perspectivas de trabajo.

Muchos contactaron a *FT* para decir que habían considerado soluciones extremas. “El desempleo, las dificultades de salud mental, y las incertidumbres sobre cuando finalizará esta situación producen una perspectiva muy desalentadora,” James, 30, de Londres, mencionó. “Por un momento he considerado el suicidio,” añadió.

Especialista en salud pública han advertido que el impacto de la pandemia en la salud mental sucederá al virus, debido a que millones de personas sufrirán depresión, ansiedad y aislamiento. Estudios

llevados a cabo en Gran Bretaña y en los Estados Unidos demuestran que los jóvenes entre los 18-29 años experimentan mayor nivel de angustia, comparado con otros segmentos de edad durante este periodo.

En Nueva Jersey, cinco de cada diez niños han comenzado a asistir a terapia desde el inicio de la pandemia. “Algunos presentan anomalías una vez a la semana,” dice Mary Finnegan.



María Rodríguez, 25, natural de España pero que vive en Cracovia, Polonia, dijo que se ha arriesgado a contraer la Covid-19 en lugar de caer en depresión debido al aislamiento.

“No temo ir a las cafeterías y reunirme con personas diversas debido a que no contagiare a mi familia,” sostiene. “Prefiero mi salud mental por sobre la Covid-19.”

En mayo, Ola Demkowicz, profesora de psicología de la educación en la *Universidad de Manchester*, investigo a cientos de jóvenes en Gran Bretaña. Muchos de ellos describieron la experiencia como “muy complicada, sentimientos intensos” a medida que se adaptaban a las incertidumbres de sus vidas. “Para aquellos con problemas de salud mental parecía constituir un enorme desafío,” menciona.

Según sus propias palabras

“Fui muy estricta mientras conviví con mis padres ya mayores. Ahora, luego de convertirme en una alcohólica durante seis meses me arriesgaré ante el coronavirus por tener una oportunidad de tener una cita nuevamente”
Mary Finnegan, 27, EE.UU.

“Paso horas de clases de la universidad a través de *Zoom* cada día, un título devaluado a precio de matriculación como antes, disminución de las perspectivas de salidas profesionales, temor por la salud de tus familiares mayores, y pocas (si es que algunas) oportunidades para ver a los amigos, o de hacer otros nuevos. Está bien de querer convertirnos en algo nihilistas.”

Will, 23, EE.UU.

“Las expectativas de los profesores han aumentado exponencialmente y todo lo que hago debe ser exponencialmente mucho mejor de cómo lo hacía usualmente. la presión ha ido aumentando paulatinamente en los últimos seis meses, pero espero que a medida que las cosas se recompongan, también disminuirá el estrés”

Alistai Woo, 16, Hong Kong

“La gente joven sabe buscarse la vida, cada joven quiere ser mejor pero esta pandemia ha arruinado todo, ha restringido los movimientos, las escuelas han sido cerradas, algunas empresas han quebrado.”

Victoria Chidiebere, 22, Nigeria

“Puerta para nuevos horizontes”

Sin embargo, varios de los participantes dijeron que la pandemia les había permitido reconectar con sus familias y con la naturaleza, igual que con otras pequeñas cosas de su agrado.

Joshua, 26, de Gran Bretaña, dijo que una mañana de agosto se montó en su automóvil y se fue a España, dejando detrás un pequeño departamento y el entorno tóxico de su oficina.

“Ahora gasto menos de un tercio de mi salario en un departamento de tres habitaciones frente al mar. Varios amigos me han visitado, pero básicamente vivo manteniendo la distancia física y como un verdadero soltero,” dice.



Alistar Woo, izquierda, puntualiza sobre el aumento de las exigencias de los profesores, mientras que Victoria Chidiebere dice que la pandemia ha propiciado el emprendimiento natural en los jóvenes.

En febrero, investigadores de Tailandia observaron a un grupo de estudiantes universitarios en Wuhan, China, en donde se originó el virus, para conocer como estaban gestionando la cuarentena. Encontraron que muchos reaccionaban con resiliencia.

Dr. Demkowicz documento evidencias similares en Gran Bretaña: la primera cuarentena brindo a los jóvenes la oportunidad de decidir como estructurar el día sin obligaciones sociales y trabajo escolar. Dijo, “ellos podían ... explorar lo que quisieran de la vida y encontrar las vías para crecer, desarrollarse y reconsiderar las direcciones que querían seguir.”

En la investigación de *FT*, Andrew Furze, 30, de Albury, Australia, dijo que había comprendido que había encendido la vela desde los dos extremos antes de la pandemia: “Salía cinco noches cada semana. Tenía cenas, iba al cine y al teatro”.

Recientemente ha repensado su carrera y se ha inscrito en un programa de posgraduado en leyes. “Siento que he abierto una puerta a nuevos horizontes,” menciona.



Image: REUTERS/Stephane Mahe.

Comentario final – Exuberante tristeza ...

Fuente: Roberto M. Álvarez del Blanco

Una pandemia o una catástrofe siempre causan estrés, angustia y miedo al futuro. Y debido a que nos recuerdan constantemente que hemos de pensar en todos aquellos cuyo sistema inmunológico es muy débil, por lo cual son más susceptibles a sufrir una enfermedad contagiosa, la preocupación es constante. Además, también hay que pensar (y actuar) en las personas que sufren problemas psicológicos causados por las fuertes restricciones de movilidad, el distanciamiento físico, la pérdida de seres queridos y la impresión de que nada será como antes.

También los economistas eruditos han inclinado respetuosamente sus cabezas ante los efectos nefastos causados por esta pandemia surgida intempestivamente y de forma violenta de la nada que nadie podía prever, esperando una mejora y el momento de continuar con lo de siempre.

Enfermedad, pérdida de puestos de trabajo, cierres de empresas, incertidumbre del futuro, (viajes, relaciones humanas, conciertos de música, competiciones deportivas... suspendidos), shock emocional, pérdidas de libertades... Todo nos causa angustia y tristeza. Es natural y lógico.

Pero, debemos reconocer que constituimos la Civilización de la tecnología, del entretenimiento virtual, de los avances médicos (en tiempos pasados nunca se hubiera logrado tener varias vacunas potenciales contra el virus en tan pocos meses), del reciclaje laboral y la creatividad humana para reinventarnos. Sí, angustiados. Pero con mucha capacidad para superar esa inquietud y ansiedad, y volver a la normalidad.

Lo cierto es que ahora existe un estado anímico general que los psicólogos denominan 'tristeza covid-19'. Es la tristeza consecuencia de la suma de pérdidas, de no saber cuándo acabará esta pesadilla. Tanto el aislamiento como los duelos nos van a acompañar un largo tiempo.

Esta frustración se expresa a través de "malestares reactivos" como el insomnio o la falta de concentración, lo que provoca irritabilidad. Además de mucha ansiedad, numerosas personas presentan tensión muscular. Abundan las lumbalgias: también el cuerpo, y no solo la mente, tienen maneras de expresar el estrés.

La preocupación se centra en aquellos que se pueden enquistar en forma de aislamiento. Una secuela de la pandemia es la inhibición. Hay un cierto ambiente paranoide: personas que consideran que adaptarse a esta situación requiere aislarse del otro. Superar el duelo por las pérdidas (de trabajos, pero también de proyectos truncados y, sobre todo, de seres queridos) llevará "meses y años". Esto no es un paréntesis. Y lo primero que debemos hacer es aceptar que no lo es. Estamos frente a una disrupción: no vamos a volver al momento anterior, a la vieja normalidad. Muchas cosas y rutinas cambiarán. Pero ni la nostalgia ni la espera pasiva sirven de nada.

Otro concepto emergente es la "fatiga por pandemia". Estamos en una situación que es común para todo el mundo. Hay personas que sufren más y otras menos. Pero nos afecta a todos. La población vive una situación de "estrés crónico". Continuamente tenemos molestias, dificultades, planes que no se hacen, información negativa... Hay una situación de malestar general, no intenso, pero sí continuo.

Sin perspectiva temporal, la gente pierde la confianza en el futuro. Hay una sensación general de "desamparo". Y todo esto está relacionado por un lado con la "sobreinformación" (información "excesiva, confusa y a veces contradictoria, incluso falsa") y por la "cuestión temporal". Porque si en marzo la población creía que lo que estaba viviendo era cuestión de un mes o dos, ahora es difícil precisar cuánto durará esta situación. Nos estamos dando cuenta de que esto va para mucho tiempo. No tener una perspectiva temporal hace perder confianza en el futuro. Tenemos una percepción muy confusa de lo que está ocurriendo. Lo que precipita la sensación general de "desamparo".

¿Cómo sobrevivir con éxito? Indudablemente, cumpliendo las "normas sociales" para recuperar la "confianza colectiva". "Enfadarse, desanimarse, pasarlo mal, no sirve de nada. Es muy importante que cada persona asuma su responsabilidad. Y fijarse y emular a las personas cercanas que cumplen las restricciones, e ignorar y cuestionar a quienes no cumplen.

5.-

Así es la recuperación para muchos de los sobrevivientes de la Covid-19

Dificultad persistente para respirar, debilidad muscular, reviviscencias, confusión mental y otros síntomas podrían aquejar a los pacientes durante mucho tiempo después

Fuente: Pam Belluck: "Here's What Recovery From Covid-19 Looks Like for Many Survivors: Continuing shortness of breath, muscle weakness, flashbacks, mental foginess and other symptoms may plague patients for a long time," *The New York Times*.



Monique Gretry, de 72 años, durante una sesión de rehabilitación en la zona de recuperación para pacientes de la COVID-19 en el hospital *CHC MontLegia* en Bélgica. Crédito, Francisco Seco, Associated Press.

Cientos de miles de pacientes gravemente enfermos de coronavirus que sobreviven y son dados de alta de los hospitales están enfrentando un desafío nuevo y complicado: la recuperación. Muchos están luchando para superar una variedad de síntomas residuales inquietantes. Algunos problemas podrían persistir durante meses, años o incluso el resto de sus vidas.

Los pacientes que han regresado a casa tras estar hospitalizados por fallas respiratorias graves derivadas del virus están lidiando con problemas físicos, neurológicos, cognitivos y emocionales. Además, deben vivir su proceso de recuperación mientras la pandemia continúa, con todo el estrés y la escasez de recursos que ha provocado.

“No es solo: ‘La pasé muy mal en el hospital, pero por suerte ya estoy en casa y todo ha vuelto a la normalidad’”, explicó David Putrino, director de innovación en la rehabilitación del *Sistema de Salud Monte Sinaí* en la ciudad de Nueva York. “Más bien es: ‘Acabo de pasarla muy mal en el hospital y ¿adivinen qué? El mundo sigue envuelto en llamas. Necesito sobrellevar eso mientras también intento recuperar el ritmo de mi antigua vida.’”

Aún es demasiado pronto para determinar cómo será la recuperación completa de estos pacientes. Pero a continuación ofrecemos un vistazo de lo que han experimentado hasta ahora, lo que podemos aprender de pacientes recuperados que han tenido experiencias médicas similares y los retos que tal vez les depara el futuro.

¿Qué problemas enfrentan los pacientes después de salir del hospital?

Son varios. Es posible que los pacientes salgan del hospital todavía con cicatrices, lesiones o inflamación en los pulmones, el corazón, los riñones, el hígado u otros órganos que no han terminado de sanar. Esto puede causar varios problemas como complicaciones urinarias y metabólicas, entre otros.

Zijian Chen, director médico del nuevo *Centro para Cuidados Pos-COVID-19 del Sistema de Salud Monte Sinaí*, comentó que el problema físico más importante que se veía en el centro médico era la dificultad para respirar, lo cual puede deberse a un daño en los pulmones o el corazón, o a un problema de coagulación.

“Algunos tienen una tos intermitente que no cesa y que dificulta la respiración”, mencionó. Hay quienes incluso siguen usando la cánula nasal de oxígeno en casa, pero no les ayuda lo suficiente.

Algunos de los pacientes que estuvieron conectados a respiradores reportan dificultades para tragar o hablar más alto que un susurro, una consecuencia normalmente temporal de las lesiones o la inflamación que provoca el tubo respiratorio que pasa por las cuerdas vocales.

Muchos pacientes sienten debilidad muscular después de estar acostados tanto tiempo en una cama de hospital, dijo Dale Needham, médico de cuidados intensivos en la *Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins* y líder en el campo de la recuperación en terapia intensiva. Como resultado, pueden tener problemas para caminar, subir escaleras o levantar objetos.

La debilidad o el daño en los nervios también puede reducir la fuerza muscular, afirmó Needham. Asimismo, los problemas neurológicos pueden causar otros síntomas. Chen dijo que el *Centro para Cuidados Pos-COVID-19 del Sistema de Salud Monte Sinaí* ha referido a casi el 40 por ciento de sus pacientes con neurólogos por síntomas como cansancio, confusión y poca claridad mental.

“Algunas dolencias son muy debilitantes”, comentó. “Tenemos pacientes que vienen y nos dicen: ‘No puedo concentrarme en el trabajo. Ya me recuperé, no tengo problemas para respirar, no siento dolor en el pecho, pero no puedo regresar a trabajar porque no puedo concentrarme’”. El centro refiere a algunos de estos pacientes a consultas psicológicas, según nos dijo Chen.

“Es muy común que los pacientes recuperados tengan estrés postraumático: pesadillas, depresión y ansiedad debido a que tienen recuerdos de lo que pasó”, explicó Lauren Ferrante, médica de enfermedades pulmonares y cuidados intensivos en la *Escuela de Medicina de Yale*, quien estudia los resultados de recuperación tras la terapia intensiva.

Según los expertos, los problemas emocionales pueden aumentar para los pacientes de la Covid-19 debido a los días que pasaron hospitalizados sin visitas de familiares y amigos.

“Esta experiencia de estar extremadamente enfermo y extremadamente solo únicamente amplifica el trauma”, dijo Putrino, y agregó que muchos pacientes se contactaron con su programa para solicitar servicios de psicología de telemedicina. “Dicen: ‘No soy yo mismo y necesito hablar con alguien’”.

Para describir la amplia variedad de desafíos de recuperación, los expertos a menudo usan un término general, acuñado hace aproximadamente una década: síndrome posterior a cuidados intensivos, que puede incluir cualquiera de los síntomas físicos, cognitivos y emocionales que enfrentan los pacientes.

¿Qué hace que algunos sean más propensos a enfrentar retos para su recuperación?

Algunos estudios realizados con personas hospitalizadas por insuficiencia respiratoria derivada de otras causas sugieren que es probable que la recuperación sea más difícil para las personas que no gozaban de buena salud antes de contraer la enfermedad y para las que habían requerido hospitalizaciones más largas, afirmó Ferrante.

No obstante, muchos otros pacientes de coronavirus —no solo los que son mayores o padecen otras afecciones médicas— pasan semanas conectados a respiradores y luego otras semanas más en el

hospital después de que les retiran los tubos respiratorios, lo cual dificulta su proceso de recuperación. “Estamos viendo que los periodos de permanencia en terapia intensiva con necesidad de un respirador ahora son más prolongados que nunca”, dijo Ferrante. “La inquietud es que esto tenga repercusiones en las funciones físicas y que menos gente logre recuperarse.”

Otro factor que puede extender u obstaculizar la recuperación es un fenómeno llamado delirio hospitalario, un padecimiento relacionado con alucinaciones paranoicas, confusión y ansiedad. Es más probable que esto se dé en pacientes que pasan mucho tiempo sedados, tienen interacciones sociales limitadas y no pueden desplazarse, todo lo cual es común en los pacientes con la COVID-19.

Algunos estudios, entre ellos uno realizado por un equipo del Centro Médico de la Universidad Vanderbilt, han descubierto que los pacientes de cuidados intensivos que sufren de delirio hospitalario son más propensos a manifestar problemas cognitivos en los meses posteriores a su hospitalización.

¿Cuál es la trayectoria de la recuperación?

Los altibajos son comunes. “No es un proceso lineal en absoluto, y es muy individual”, explicó Needham.

La perseverancia es importante. “Lo que no queremos es que los pacientes se vayan a casa y se queden acostados todo el día”, afirmó Ferrante. “Eso no ayudará a su recuperación y es probable que la empeore”.

Los pacientes y sus familias deben darse cuenta de que los vaivenes del progreso son normales.

“Habrá días en los que todo esté bien con sus pulmones, pero que las articulaciones les duelan tanto que no puedan levantarse y hacer los ejercicios de rehabilitación pulmonar, por lo que se estancarán un poco”, mencionó Putrino. “O su función pulmonar irá bien, pero la bruma cognitiva les provocará ansiedad, así que tendrán que dejar todo lo demás y trabajar mucho con su neuropsicólogo”.

“De verdad se siente como dar un paso adelante y dos hacia atrás”, agregó, “y eso está bien”.

¿Cuánto duran estos efectos?

En el caso de muchas personas, los pulmones suelen recuperarse en cuestión de meses. Sin embargo, los expertos dicen que otros problemas pueden perdurar y algunas personas quizá nunca se recuperen del todo.

Un punto de referencia es un estudio publicado en 2011 en la revista *New England Journal of Medicine* y realizado con 109 pacientes en Canadá que se habían sometido a tratamiento por el síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA), el tipo de insuficiencia pulmonar que aqueja a muchos pacientes con la Covid-19. Cinco años después, la mayoría había recuperado el funcionamiento normal o casi normal de sus pulmones, pero aún lidiaba con problemas físicos y emocionales persistentes.

En una prueba crucial, que medía cuán lejos podían caminar los pacientes en seis minutos, su distancia promedio fue de unos 436 metros, solo tres cuartas partes de la distancia que habían predicho los investigadores. El rango de edad de los pacientes era de 35 a 57 años, y aunque los pacientes más jóvenes tuvieron una tasa de recuperación física más favorable que la de los pacientes mayores, “a los

cinco años ningún grupo regresó a los niveles normales de condición física que se habían calculado”, escribieron los autores.

Los pacientes del estudio tuvieron SDRA por motivos diversos, incluyendo neumonía, septicemia, pancreatitis o quemaduras. Estuvieron hospitalizados durante un promedio de 49 días, de los cuales pasaron 26 en terapia intensiva y 24 conectados a un respirador.

La investigación dirigida por Needham, de *Johns Hopkins*, descubrió que los “pacientes tienen debilidad muscular prolongada que dura meses o más y que la debilidad muscular no solo se limita a sus brazos y piernas, sino también a sus músculos respiratorios”, dijo.

Otro estudio de Needham y sus colegas encontró que cerca de dos tercios de los pacientes de SDRA tenían fatiga significativa un año después.

Los síntomas psicológicos y cognitivos también pueden persistir. Alrededor de la mitad de los pacientes en el estudio canadiense de 2011 informaron al menos un episodio de “depresión, ansiedad o ambos, diagnosticados por un médico, entre dos y cinco años de seguimiento”. Y un estudio de pacientes tratados durante el brote del SRAS de 2003, otro tipo de coronavirus, descubrió que un año después muchos tenían “preocupantes niveles de depresión, ansiedad y síntomas postraumáticos”.

¿Cuáles son las consecuencias?

Entre otras cosas, es posible que los pacientes tengan dificultades para regresar a trabajar. Un equipo liderado por Needham descubrió que casi una tercera parte de los 64 pacientes con SDRA que monitorearon durante cinco años nunca volvió al trabajo.

Algunos lo intentaron, pero se dieron cuenta de que no podían desempeñar sus labores y dejaron de trabajar por completo, relató Needham, y hubo quienes “tuvieron que cambiar de giro, en concreto a un empleo menos demandante y tal vez con menor remuneración”.

Chen dijo que le preocupaba que las consecuencias a largo plazo de la Covid-19 pudieran ser similares a los efectos crónicos en la salud de la epidemia del sida o el atentado del 11 de septiembre de 2001 en la ciudad de Nueva York. “Una nueva enfermedad grave o un evento catastrófico causan síntomas que permanecen durante mucho tiempo”, sentenció. “Esto se perfila para ser peor que esos dos sucesos”.

Es posible que vaya a haber “cientos de miles de personas que padezcan estos trastornos crónicos que pueden tardar mucho en sanar y, si no las atendemos, esto va a ser un gran problema de salud, así como un enorme problema económico”, concluyó Chen.

¿Qué hacen los hospitales para ayudar a los pacientes cuando regresan a casa?

Los programas de recuperación para pacientes de la COVID-19 están surgiendo en el *Sistema de Salud Monte Sinaí*, en *Yale*, *Johns Hopkins* y otros lugares, y ofrecen a los pacientes consultas de telemedicina y, a veces, citas en persona.

Algunos pacientes requieren medicamentos para ayudar con la dificultad para respirar, problemas cardíacos o coágulos en la sangre. Ferrante dice que las personas deben consultar los medicamentos

con sus doctores, porque algunos remedios que les dieron en el hospital pueden no ser apropiados para seguir tomándolos en casa.

Pero la medicación puede no ser necesaria, o no puede funcionar, para muchos problemas. Practicar ejercicios de respiración y usar un espirómetro, un dispositivo que mide cuánto aire puede respirar una persona y qué tan rápido, puede mejorar los problemas respiratorios. La terapia física puede ayudar a restaurar la fuerza muscular, el movimiento y la flexibilidad. La terapia ocupacional puede ayudar a las personas a recuperar la capacidad de realizar tareas cotidianas, como comprar comestibles y cocinar. La terapia del lenguaje puede ayudar con la deglución y los problemas de las cuerdas vocales.

Según los expertos, los fisiatras, médicos que se especializan en rehabilitación física, tendrán cada vez más demanda. También los neurólogos y los terapeutas de salud mental.

“Creo que la principal conclusión aquí es que la atención posterior a la Covid es compleja”, dijo Putrino. “Ya es bastante difícil rehabilitar a alguien con una pierna rota donde solo una cosa está mal”. “Pero con la atención posterior a la Covid”, dijo, “estás tratando a personas con algunos problemas cognitivos, problemas físicos, problemas pulmonares, problemas cardíacos, problemas renales, trauma, y todas estas cosas tienen que ser manejadas correctamente”.

Pam Belluck es una reportera de ciencia y salud. Fue uno de los siete miembros del *Times* que recibieron el *Premio Pulitzer* en 2015 por Cobertura Internacional, por su trabajo durante la epidemia de ébola. Es autora de *Island Practice*, sobre un peculiar doctor en Nantucket.



Suzana Valverde (Izquierda) abraza a su madre Carmelita Valverde, de 85 años, a través de una cortina de plástico translúcida en un hogar de ancianos de San Pablo, Brasil, en medio de la pandemia del coronavirus. Nelson Almeida, AFP.

6.-

Como distinguir la pérdida de olfato por el coronavirus de la experimentada con un resfriado común

Un estudio abre la puerta a utilizar las pruebas olfativas y gustativas para discriminar entre los pacientes de COVID-19 y las personas con gripe

Fuente: larazon.es

Una nueva investigación de un grupo europeo de expertos en trastornos del olfato ha mostrado cómo la pérdida de olor asociada a la infección por Covid-19 difiere de lo que típicamente se puede experimentar con un resfriado fuerte o una gripe.

Este nuevo estudio, publicado en la revista *'Rhinology'*, es el primero en comparar cómo las personas con trastornos del olfato y el gusto relacionados con el Covid-19 difieren de aquellos que tienen otras causas de infecciones del tracto respiratorio superior. Las principales diferencias encontradas son que, aunque los pacientes con Covid-19 también pierden el sentido del olfato, pueden respirar libremente, no tienden a tener la nariz tapada o goteando y no pueden detectar los sabores amargos o dulces.



Pérdida de olfato asociada a la Covid/Foto: ANTONIO BAT/EFE.

Estos hallazgos dan peso a la teoría de que la Covid-19 infecta el cerebro y el sistema nervioso central.

“La pérdida del olfato y el gusto es un síntoma prominente de la Covid-19, sin embargo, también es un síntoma común de tener un resfriado fuerte. Queríamos saber exactamente qué diferencia la pérdida del olfato de la Covid-19 con el tipo de pérdida del olfato que se puede tener con un resfriado y la nariz tapada”, explica el investigador principal, Carl Philpott.

El equipo de investigación llevó a cabo pruebas de olfato y gusto en 10 pacientes de Covid-19, 10 personas con resfriados fuertes y un grupo de control de 10 personas sanas, todos emparejados por edad y sexo. Los investigadores encontraron que la pérdida de olor era mucho más profunda en los pacientes de Covid-19. Eran menos capaces de identificar los olores, y no eran capaces de identificar los sabores amargos o dulces.

De hecho, era esta pérdida del verdadero sabor la que parecía estar presente en los pacientes de Covid-19 en comparación con los que estaban resfriados. “Esto es muy emocionante porque significa que las pruebas olfativas y gustativas podrían utilizarse para discriminar entre los pacientes de Covid-19 y las personas con un resfriado o gripe regular.

Aunque estas pruebas no podrían sustituir a los instrumentos de diagnóstico formales, como los hisopos de garganta, podrían ser una alternativa cuando no se dispone de pruebas convencionales o cuando se necesita una detección rápida, en particular en el nivel de atención primaria, en los departamentos de emergencia o en los aeropuertos”, apunta el investigador.



Un gondolero, con mascarilla facial en Venecia. Andrea Pattaro, *AFP*.



Economía en tiempos de la Covid-19

7.-

Advertencia del riesgo de que la recesión se convierta en una crisis financiera total

La crisis está afectando sobre todo a los trabajadores con menores ingresos

La vacuna es alentadora, pero aún se pueden ver propagaciones del virus

Las autoridades trabajan ante un posible deterioro de los activos bancarios

Fuente: Vicente Nieves, eleconomista.es



© Jonathan McHugh 2020

Christine Lagarde, presidenta del *Banco Central Europeo* (BCE), ha hecho su estreno en el foro que el instituto monetario celebra cada año en Sintra (Portugal), una de las citas más esperadas de la política monetaria. En esta ocasión, la presidenta ha puesto el foco, como no podía ser de otra forma, en la crisis causada por la Covid-19. Lagarde ha elevado el riesgo de que la recesión se convierta en una crisis financiera si las empresas empiezan a tener problemas para devolver los créditos y los bancos sufren un aumento de la mora en sus balances. No obstante, el *BCE* y las autoridades supervisoras ya están buscando fórmulas para intentar esquivar este escenario.

Por otro lado, al comienzo de su discurso, Lagarde ha reconocido que el duro golpe que está sufriendo el sector servicios (muy intensivo en empleo) puede dejar cicatrices duraderas y crea el riesgo de histéresis en la economía (daños cuasi permanentes). "En una recesión convencional, la industria y la construcción suelen ser los sectores golpeados con más fuerza, en esta ocasión está siendo el sector servicios, por lo que esta es una crisis singular", ha destacado Lagarde.

Además, esto tiene importantes implicaciones. Por un lado, las recuperaciones del sector servicios suelen ser más lentas, afectan más al trabajo y al mercado laboral (es el sector que emplea a la mayoría de los ocupados). También, este daño en el mercado laboral tiene un impacto desigual en los trabajadores, puesto que se focaliza en las personas con bajos ingresos y que tienen una menor cualificación, ha destacado la francesa.

El desempleo entre las personas con salarios más bajos supone un reto importante para la economía, puesto que pueden lastrar el consumo en mayor medida. Estas personas suelen mostrar una mayor propensión a consumir (consumen una mayor parte de su renta) que los hogares con rentas más elevadas, que presentan una mayor propensión al ahorro (porcentaje de la renta que ahorran).

Por último, "la intensidad de mano de obra de los sectores más afectados también aumenta el riesgo de histéresis y de generar cicatrices en el mercado laboral", ha asegurado la francesa.

La esperanza de la vacuna

Respecto a la noticia de los últimos días, los esperanzadores datos sobre la vacuna de *Pfizer*, la presidenta del instituto monetario ha pedido calma. Lagarde ha destacado que "aunque las últimas noticias sobre una vacuna parecen alentadoras, aún podríamos enfrentarnos a ciclos recurrentes de aceleración de la propagación viral y restricciones más estrictas hasta que se logre una inmunidad generalizada".



Christine Lagarde, presidenta del BCE. Reuters

Por lo tanto, la francesa ha reconocido que la recuperación puede no ser lineal (una especie de montaña rusa para la actividad), sino más bien inestable, intermitente y supeditada al ritmo del lanzamiento de la vacuna. Mientras tanto, es posible que la producción del sector servicios tenga dificultades para recuperarse por completo.

De hecho, los servicios ya mostraban una tendencia a la baja antes de las últimas medidas restrictivas impuestas por los países. Lagarde ha comentado los indicadores adelantados como el *PMI* de servicios, que ya cayó de 54,7 en julio a 46,9 en octubre. "Y aunque la industria se ha mantenido relativamente resistente hasta ahora, existe el riesgo de que la recuperación en este sector también se desacelere una vez que se agote la acumulación de pedidos y la producción industrial se alinee mejor con la demanda".

El riesgo de una crisis financiera

Lagarde ha advertido de qué, si la sociedad deja de ver la pandemia como un evento único, se podrían ver cambios de comportamiento más duraderos que durante la primera ola. "Los hogares podrían tener más miedo al futuro y aumentar su ahorro preventivo. Las empresas que han sobrevivido hasta ahora aumentando su endeudamiento podrían decidir que permanecer abiertas ya no tiene sentido comercial".

La recesión puede traspasar sectores, lo que a su vez puede crear un círculo vicioso que impida una salida limpia de la crisis. Esto podría desencadenar una oleada de cierre de empresas que se enfrentan a las restricciones sanitarias, lo que a su vez reduciría la demanda de empresas complementarias. Todo ello podría afectar a la banca y a la concesión de crédito, que es en parte la gasolina que permite a la economía seguir avanzando.

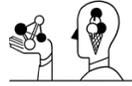
"Si eso sucediera, la recesión podría filtrarse a través de la economía a sectores no directamente afectados por la pandemia, y potencialmente desencadenar un circuito de retroalimentación entre la economía real y el sector financiero. Los bancos podrían comenzar a endurecer los estándares para dar crédito previendo que la capacidad de pago de las empresas se deteriorará, lo que llevaría a que las empresas estén menos dispuestas o no sean capaces de pedir dinero prestado, se desacelere el crecimiento del crédito y aumente aún más la percepción de riesgo de los bancos".

La recesión se podría convertir, de este modo, en una crisis financiera. Para intentar evitarlo, "las autoridades supervisoras están trabajando para garantizar que los bancos puedan seguir apoyando la recuperación, preparándolos para un posible deterioro de la calidad de los activos", ha reconocido Lagarde. Dentro de estas posibles medidas se encuentra la creación de uno o varios 'bancos malos' que asuman los créditos dudosos para liberar espacio en el balance de la banca y que ésta pueda seguir concediendo crédito.

Por lo tanto, la presidenta del *Banco Central Europeo* ha puesto en acento en la necesidad de aplicar una respuesta política continua, poderosa y específica, en palabras de la abogada gala, que será vital para proteger la economía, al menos hasta que pase la emergencia sanitaria haya pasado. "Recuerden que los confinamientos son un shock no económico que afecta a empresas productivas e improductivas de manera indiscriminada. Las políticas que protegen a las empresas viables hasta que la actividad vuelva a la normalidad ayudarán a nuestra capacidad productiva, no la dañarán".

Para reducir todos estos riesgos, "el *BCE* estuvo en la primera ola y estaremos allí también para la segunda ola. Estamos, y seguimos estando, totalmente comprometidos con el apoyo a los pueblos de Europa", ha concluido la francesa.





Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes

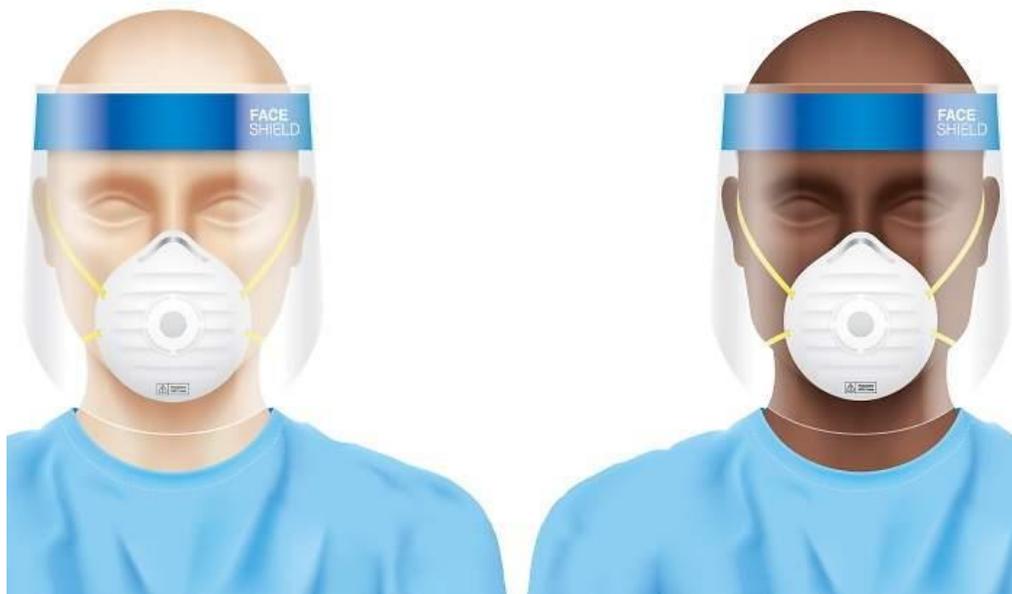
¿Son eficientes las pantallas de plástico y las mascarillas con válvulas contra la Covid-19?

La revista 'Physics of Fluids' publica una investigación acerca de las protecciones

Las máscaras quirúrgicas o de tela podrían ser las más adecuadas

Los expertos recomiendan mantener siempre la distancia de seguridad

Fuente: Europa Press



Dreamstime

En un tiempo de continua investigación, saber qué protección es la más adecuada para evitar el contagio por coronavirus es cada vez más complicado, pues lo que hoy parecía certero, mañana se desmiente con un nuevo hallazgo. En este sentido, la última que encontramos en la palestra es la publicada recientemente en la revista *Physics of Fluids*, donde los autores de la investigación confirman que los protectores faciales de plástico transparente y las mascarillas con válvulas son ineficaces contra la propagación de la Covid-19.

Las visualizaciones mostraron que los protectores faciales bloquean el movimiento inicial hacia adelante de un chorro de tos o estornudo simulado, pero las gotas expulsadas pueden moverse alrededor de la visera con relativa facilidad y extenderse sobre un área grande dependiendo de las perturbaciones ambientales leves existentes. Igualmente, las visualizaciones de una máscara equipada con una válvula de exhalación ilustran una gran cantidad de gotas que pasan a través de la válvula sin filtrar, lo que la hace ineficaz para detener la propagación del virus Covid-19 si la persona que usa la máscara está infectada.

"A medida que los estudiantes regresan a las escuelas y universidades, algunos se han preguntado si es mejor usar protectores faciales, ya que son más cómodos y fáciles de usar durante períodos de tiempo más largos. Pero ¿qué pasa si estos escudos no son tan efectivos? Básicamente, estaría poniendo a todos en un espacio reducido con gotas que se acumulan con el tiempo, lo que podría conducir a infecciones", señala Siddhartha Verma, uno de los autores.

Fase de ensayo

Los investigadores de la *Facultad de Ingeniería y Ciencias de la Computación de la Florida Atlantic University*, en Estados Unidos, utilizaron una cabeza de maniquí hueca y simularon toser o estornudar con un impulso de presión de una bomba manual. Se expulsaron trazadores compuestos de gotas de agua destilada y glicerina a través de la abertura de la boca, y láminas de láser visualizaron el desarrollo espacial y temporal del flujo expulsado. "Nos concentramos en las gotas más pequeñas, ya que pueden permanecer suspendidas durante mucho tiempo y pueden contener suficientes partículas de virus para transmitir la Covid-19", explica Verma.

La investigación sugiere que para minimizar la propagación de la Covid-19 en la comunidad, puede ser preferible usar máscaras quirúrgicas o de tela de alta calidad que sean de un diseño sencillo en lugar de protectores faciales y máscaras equipadas con válvulas de exhalación. No obstante, tal y como recuerda Verma, lo más importante sigue siendo mantener la distancia física mientras se pueda, ya que "incluso las mejores máscaras, tienen algún grado de fuga."



Las enfermeras de salud pública del *Departamento de Salud* del Condado de Salt Lake observan durante las pruebas de coronavirus fuera del *Departamento de Salud del Condado* de Salt Lake, EE-UU. Foto AP, Rick Bowmer.



Arte (y diseño) en tiempos de inconveniencia existencial

Los bustos y retratos de *Nikki Rosato*, concebidos usando mapas cortados con absoluta precisión, conectan lugares, recuerdos e identidad

Fuente: Grace Ebert, COLOSSAL

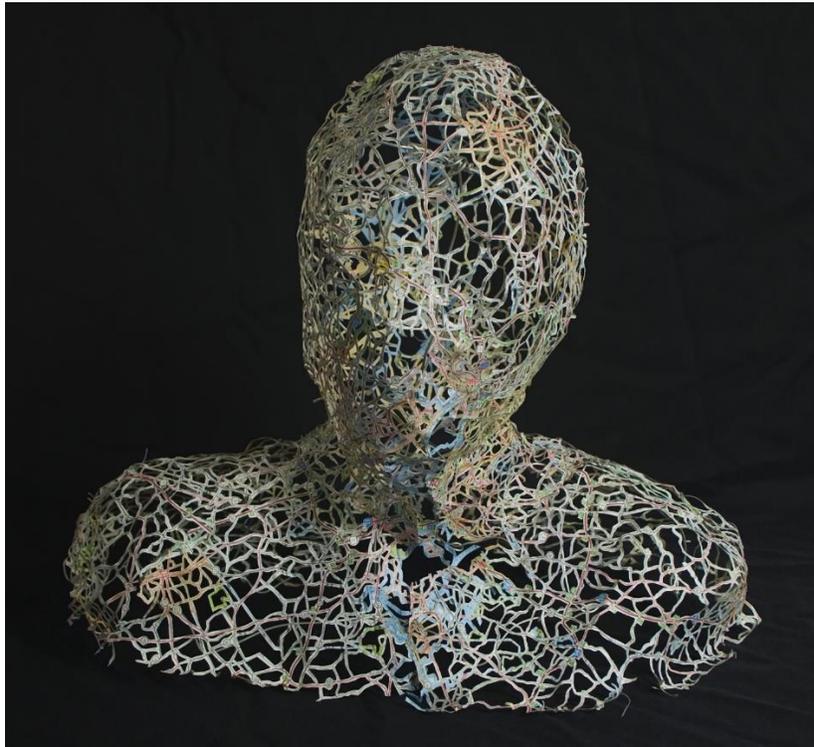


All images © Nikki Rosato.

Mediante bustos de malla y delicados portarretratos, *Niki Rosato* visualiza las conexiones entre lugares e identidad. La artista, basada en la ciudad de Washington, trabaja sobre coloreadas autopistas y carreteras de mapas estándares, dejando intactas las distancias y espacios geográficos. Luego las formatea cortando el papel y transforma estas esculturas figurativas en obras de arte en 2D, que varían en densidad y en color según la ciudad o región de que se trate.

Rosato utiliza las marcas precisas de la cartografía para resaltar el complejo proceso de la memoria y de la pertenencia. “A medida que nos movemos en la vida, los lugares que habitamos y las personas que conocemos nos alteran y nos reconfiguran en la persona que somos en la actualidad. Estoy interesada en la idea de que un lugar que visité cuando niña ha influido en el resultado de la persona que soy hoy en día,” dice la artista.

Además, señala que se dedicó a esta práctica luego del fallecimiento de su abuela en 2018. “Me había dedicado durante algunos años a investigar sobre mi linaje matriarcal (mi bisabuela caminó cientos de kilómetros para escapar de Lituania junto con su hija que tenía dos años de edad a comienzos de 1900, y luego creó nuestra familia en un pequeño pueblo de Pennsylvania),” dice, añadiendo que sus intrincados proyectos actuales consideran la trayectoria de estas dos personas.







Galería fotográfica

Proponemos un viaje cultural a través de la fotografía en tiempos de coronavirus, al presentar el fotoperiodismo y la fotografía callejera que ahora se consideran componentes importantes del arte fotográfico.

Ganadores del concurso fotográfico *The BarTur Photo Awards 2020* (BTPA)
Reflexiones sobre Covid-19



Merav Maroody – “Hola desde el balcón” - Ganador del concurso.

Hola desde el balcón se inició durante la cuarentena en Berlín y las personas comenzaron a pasar parte del tiempo en los balcones. El mundo se paralizó, y como en el juego de la silla, quedamos atrapados en los pequeños espacios disponibles. Los más afortunados disponían de balcones grandes. La actividad quedó confinada a pequeños espacios: escuchar música, leer o meditar entre otras actividades. Esta es la visión de uno de nosotros viviendo a través de la ventana.

Merav Maroody, fotógrafa israelí basada en Berlín, es graduada de la Academia de *Arte Bezael*. Su trabajo documenta la tensión por la búsqueda constante de lugares escondidos, y entre su inagotable curiosidad por la gente, con la arquitectura, con la luz, y con el peligro. Su trabajo más reciente se vincula a las convenciones y ansiedades sociales. Al inicio de la cuarentena por el coronavirus comenzó a fotografiar a las personas en sus balcones, además de documentar Berlín durante la pandemia.



Aggelos Barai – “Refugiados en el Puerto del Pireo” – Premio Entry.

Refugiados e inmigrantes usando mascarillas faciales para evitar el contagio del coronavirus esperan a ser trasladados al campamento de Moria en la isla de Lesbos luego de su llegada al puerto del Pireo, cerca de Atenas.

Aggelos Barai es fotógrafo de prensa albanés, radicado en Atenas, Grecia. Su interés se enfoca principalmente en temas sociales, derechos humanos e inmigración. Trabaja para revistas como *Vice*, *Lifo Mag*, *Solomon Mag* y las agencias fotográficas *Associated Press*, *Getty Images* y *Soc*. Su trabajo también ha sido publicado en *The Guardian*, *The Washington Post*, *Le Monde*, *Independent*, *Der Spiegel*, *Telegraph*, *CNN*, *Al Jazeera*, *El País*, *Kathimerini*.



Estas son las pandemias que ha declarado la OMS en los últimos 50 años,

- 1976 - Gripe de Hong Kong
- 2009 - Gripe A
- 2020 – Coronavirus

Modelo matemático

El algoritmo matemático que pronostica la evolución de la pandemia se basa en cuatro parámetros, se denomina *SEIR*, y tiene en cuenta la movilidad. Por ello, la distancia de seguridad es una variable tan relevante. Las dimensiones son:

- S**usceptibilidad al contagio (población general a expuestos)
- E**xposición al virus (expuestos a infectados)
- I**nfectados (infectados a recuperados)
- R**ecuperados (recuperados a susceptibles de contagio)

Los seis pilares para controlar el contagio,

- 1.- Reducir al mínimo el número de contactos personales diarios
- 2.- Higiene, lavarse las manos durante un minuto, mínimo 3 veces al día
- 3.- Distancia de seguridad, con las demás personas de al menos 2 metros
- 4.- Usar máscaras de protección: si el 80% de las personas las usan se logra efectividad en la reducción de contagios entre el 50 - 60%
- 5.- Ventilar los ambientes de interior con frecuencia mínima de 5 minutos, dos veces al día
- 6.- test, test, test ... especialmente a los médicos y personal sanitario (aislando a los positivos)

El virus se puede expandir antes que aparezcan los síntomas, y sucede básicamente cuando se manifiestan las **5 P**: **p**ersonas en **p**rolongados, **p**obrementemente ventilados, sin **p**rotección **p**róxima.



Todo irá bien

"Arco iris con Alas de Mariposas", cortesía de Damien Hirst, Londres
© Damien Hirst and Science Ltd. All rights reserved, DACS 2020.

La *Newsletter Covid-19* se distribuye en los siguientes países: Argentina, Belice, Bolivia, Colombia, Costa Rica, Chile, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay y Venezuela.



Contenido de anteriores Newsletters COVID-19

Si desea recibir gratis ejemplares atrasados solicítelo a:  ralvarez@ibernet.com

Nº 1 – 29 de abril 2020: 1.- ¿Seremos inmunes cuando se acabe? Lo que no se suele contar. 2.- ¿Por qué algunos pacientes curados de la Covid-19 vuelven a dar positivo? 3.- Reflexión sobre coronavirus de la psicóloga Francesca Morelli.

Nº 2 – 8 de mayo, 2020: 1.- Así muta y propaga el coronavirus. 2.- ¿Qué pasa cuando el coronavirus entra en tu cuerpo? Por qué reaccionamos tan diferente. 3.- Los seis nuevos síntomas del coronavirus.

Nº 3 – 15 de mayo, 2020: 1.- Identificadas células nasales como inicio de infección del coronavirus. 2.- Riesgos y precauciones: ¿cómo puede afectar el coronavirus a las embarazadas? 3.- Un estudio sostiene que el coronavirus ataca los vasos sanguíneos. 4.- *Reflexión:* Las siete tesis de Bill Gates para vencer al coronavirus y una reflexión: ¿a quién vacunar primero?

Nº 4 – 22 de mayo, 2020: 1.- ¿Cómo se comporta el coronavirus en espacios cerrados a través del aire acondicionado? 2.- El coronavirus resiste varios días en el aire de espacios concurridos y aseos. 3.- Coronavirus: ¿Tenemos sueños más raros por culpa del confinamiento? 4.- El COVID-19 o la Covid-19: ¿cómo se dice correctamente?

Nº 5 – 29 de mayo, 2020: 1.- Los expertos alertan: habrá oleadas periódicas de coronavirus durante dos años. 2.- Descubren anticuerpos humanos que bloquean la infección de coronavirus en las células. 3.- Anticuerpos que neutralizan el virus abren una nueva vía para tratar la Covid-19. 4.- Estos son los ocho proyectos de vacuna más prometedores contra el coronavirus.

Nº 6 – 5 de junio, 2020: 1.- Los niños y el coronavirus: lo que se sabe de síndrome pediátrico relacionado con la Covid-19. 2.- El coronavirus y los niños: ¿Una nueva amenaza? 3.- Médicos de UK advierten de una nueva patología relacionada con la Covid-19 en niños. 4.- Vómitos y diarrea, primeros síntomas de la Covid-19 en niños. 5.- Encuentran posible explicación por qué la Covid-19 es menos común en niños. 6.- La mayoría de los niños con coronavirus que presentan síntomas leves se recuperan en 2 semanas: Estudio.

Nº 7 – 12 de junio, 2020: 1.- Los expertos médicos estudian la conexión entre el coronavirus y el corazón. 2.- ¿Por qué el coronavirus es tan peligroso para los enfermos del corazón? 3.- ¿Por qué el coronavirus es tan peligroso para los enfermos del corazón? Parte II. 4.- Coronavirus, inflamación y trombosis, la tormenta perfecta. 5.- La mortalidad de la Covid-19 se reduce en pacientes que reciben anticoagulantes. 6.- Corazón, riñones y las secuelas de la Covid-19.

Nº 8 – 19 de junio, 2020: 1.- Estas son las 5 manifestaciones cutáneas de la Covid-19. 2.- Los signos en la piel que pueden evitar nuevos contagios. 3.- Las huellas del coronavirus en la piel. 4.- Seis patologías de la piel relacionadas con el uso de mascarillas y cómo evitarlas. 5.- ¿Mascarilla también en casa?

Nº 9 – 26 de junio, 2020: 1) Los neurólogos detectan encefalopatías graves y encefalitis en algunos pacientes Covid-19. 2) Los derrames cerebrales son más graves en pacientes con coronavirus. 3) El coronavirus infecta las células de los riñones, el cerebro y el corazón. 4) ¿Por qué la Covid-19 mata a unas personas y a otras solo les da dolor de cabeza? 5) De los pulmones a tu cerebro: estas son las secuelas de la Covid-19 incluso en casos leves. 6) Un ejército de escoltas microscópicos contra la Covid-19.

Nº 10 – 3 de julio, 2020: 1) Las secuelas menos conocidas de la Covid-19: esto es lo que hace la enfermedad en el cerebro. 2) Nuevo objetivo contra la Covid-19: evitar la trombosis. 3) El coronavirus se aprovecha del sistema inmunitario para proliferar. 4) Desactivando la tormenta: la estrategia que podría reducir la Covid-19 a una simple gripe. 5) ¿Qué sabemos hasta ahora de *remdesivir*? 6) Un láser para detectar el coronavirus en tan sólo dos minutos.

Nº 11 – 10 de julio, 2020: 1) El coronavirus causa sus daños más graves cuando ataca los vasos sanguíneos. 2) La sangre del grupo A podría conllevar un mayor riesgo de sufrir el coronavirus con más gravedad. 3) Descubren que hay tipos de sangre que protegen frente al coronavirus. 4) Cómo la Covid-19 produce cambios genéticos en las plaquetas y las convierte en "hiperactivas". 5) Covid-19: investigadores descubrieron qué produce los cuáglulos de sangre. 6) El reloj de Apple: Fitbit podría ayudar a predecir la Covid-19.

Nº 12 – 17 de julio, 2020: 1) Científicos de todo el mundo alertan de que la Covid-19 flota en el aire y critican a la OMS. 2) Demuestran que el coronavirus permanece horas en el aire: el peligro de sitios cerrados. 3) ¿Cuánto tarda en evaporarse la Covid-19 cuando alguien infectado tose? 4) ¿El coronavirus se transmite por el aire? 5) ¿Podemos contagiarnos de coronavirus a través del aire acondicionado? 6) Científicos crean un filtro de aire que puede desintegrar al coronavirus.

Nº 13 – 24 de julio, 2020: 1) La obesidad es una bomba de relojería en la infección por coronavirus. 2) La obesidad es el primer factor de riesgo mortal en jóvenes con la Covid-19. 3) Disfagia, la secuela de la Covid-19 que provoca desnutrición. 4) Vinculan las muertes por el coronavirus a la falta de vitamina D. 5) Así es la dieta de los enfermos Covid-19. 6) Con el objetivo de obtener un resultado en 10 segundos, el analizador de aliento para la Covid-19 comienza las primeras pruebas.

Nº 14 – 31 de julio 2020: 1) Estos son los seis tipos de coronavirus y sus síntomas. 2) ¿Puede el virus de la Covid-19 estar debilitándose? 3) Test Covid-19. 4) Tratamientos y medicamentos para el coronavirus: monitoreo de efectividad. 5) Las pruebas de la vacuna contra el coronavirus avanzan en su carrera para lograr proteger de la Covid-19. 6) Un aerosol súper económico para acabar con la pesadilla del coronavirus. Arte en tiempos de inconveniencia existencial.

Nº 15 – 7 de agosto 2020: 1) Eran los trombos. 2) ¿Hallada la clave que provoca la pérdida de olfato por el coronavirus? 3) Los síntomas "no oficiales" de la Covid-19 cobran peso en su diagnóstico precoz. 4) Registran en Estados Unidos casos de jóvenes con la Covid-19 leve que mueren de apoplejía. 5) ¿Tienen las autopsias la clave de cómo ataca la Covid-19? 6) Transmisión silenciosa: Cuando el coronavirus dejó de ser cosa de ancianos. Arte en tiempos de inconveniencia existencial.

Nº 16 – 14 de agosto 2020: 1) Identifican cinco biomarcadores en sangre que marcan mayor probabilidad de gravedad de la Covid-19. 2) Hallada la proteína clave que causa una inflamación mortal en la Covid-19. 3) La Covid-19 podría tener un período de incubación más largo del que se creía hasta ahora. 4) El desconcertante síntoma de la Covid-19 que ha llevado a cambiar el uso de respiradores. 5) Los anticuerpos aislados de los pacientes con coronavirus podrían llegar a neutralizar el virus. 6) El riesgo de contagio en un tren es del 10% si se viaja junto a un infectado durante 3 horas. Alta tecnología: Los inventos con rayos UV se disparan con el coronavirus, pero ¿sirven para desintegrar al virus? Arte en tiempos de inconveniencia existencial.

Nº 17 – 21 de agosto 2020: 1) Así secuestra tus células el coronavirus. 2) Identifican el orden de aparición de los síntomas de la Covid-19. 3) Identificada una proteína como posible responsable de la gravedad de la Covid-19. 4) Datos alentadores: el virus de la Covid-19 tiene al menos seis cepas, pero con poca variabilidad. 5) Un medicamento para mareos, esperanza para salvar a los pulmones de la Covid-19. 6) Los catarros podrían proteger a personas sanas frente a la Covid-19. Alta tecnología: ¿Qué es un oxímetro de pulso? ¿De verdad es necesario uno en casa? Arte en tiempos de inconveniencia existencial.

Nº 18 – 28 de agosto, 2020: 1) Desarrollan un modelo que predice el riesgo de hospitalización por Covid-19. 2) ¿Por qué la Covid-19 daña unos órganos y otros no? Las matemáticas responden. 3) ¿Por qué la inmunidad frente a una reinfección por SARS-CoV-2 no es duradera? 4) Los niños asintomáticos tienen más carga viral que los adultos ingresados. 5) ¿Dónde está el virus? ¡Quiero verlo! 6) La OMS pide que se garantice el acceso a sedantes y analgésicos para todos los pacientes, con o sin Covid-19. Alta tecnología: *Wandoo*, la tecnología que previene a las personas del coronavirus. Arte en tiempos de inconveniencia existencial.

Nº 19 – 4 de septiembre, 2020: 1) El coronavirus impacta más a los hombres. Los científicos empiezan a comprender por qué. 2) ¿Y si la “inmunidad de rebaño” estuviera más cerca de lo que los científicos pensaban? 3) ¿Y si lo que sabemos del virus no fuera suficiente? 4) La clave para distinguir rápido un catarro del coronavirus radica en la diferente pérdida del olfato. 5) La Covid-19 resucita la tuberculosis, el VIH y la Malaria: “Estamos retrocediendo años”. 6) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 7) Arte en tiempos de inconveniencia existencial.

Nº 20 – 11 de septiembre, 2020: 1) Un fármaco barato y de fácil acceso logra reducir en un tercio la mortalidad de enfermos grave de coronavirus. 2) Los niños pueden tener coronavirus incluso cuando ya se detecta anticuerpos. 3) Los riesgos de llegar primero: las nuevas vacunas de Covid-19 podrían no ser las mejores. 4) La mentira que se repite mil veces ... ¿Por qué algunos movimientos sociales rumorean y siguen boicoteando a sus anchas por internet? 5) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. ¿Realmente el super ordenador Summit ha descifrado el código de la Covid-19? 6) Arte en tiempos de inconveniencia existencial.

Nº 21 – 18 de septiembre, 2020: 1) Covid-19 y embarazo: mucho por aclarar. 2) Las cesáreas aumentan el riesgo de complicaciones en las embarazadas con Covid-19. 3) Descubren que la Covid-19 causa un síndrome similar a la preeclampsia en gestantes graves. 4) Coronavirus y embarazo: ¿afecta más a pacientes embarazadas? 5) Detectan por primera vez coronavirus en la leche materna. 6) La lactoferrina de la leche materna, clave en la prevención natural en niños de infecciones como la Covid-19. 7) Detectado el primer caso documentado de transmisión de la Covid-19 a un bebé durante el embarazo. 8) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 9) Arte en tiempos de inconveniencia existencial.

Nº 22 – 22 de septiembre, 2020: 1) El coronavirus ataca así al cerebro. 2) “Me quieren matar”: Muchos pacientes de la Covid-19 padecen delirios aterradores. 3) Nace el primer gran estudio sobre los sueños y las pesadillas que tuvimos en la cuarentena. 4) Coronasueños, como lidiar con las pesadillas de la pandemia. 5) Economía en tiempos de la Covid-19: Prescripción de la divina pandemia: US\$ 5,000 per cápita. 6) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 7) Arte en tiempos de inconveniencia existencial.

Nº 23 – 2 de octubre, 2020: 1) Hallan un anticuerpo que neutraliza y previene la Covid-19. 2) Una terapia celular de cáncer infantil logra curar a dos pacientes de Covid-19. 3) Parte de la población sana presenta linfocitos frente al coronavirus adquiridos por resfriados. 4) ¿Cuándo planean volver a abrazar, subir a un avión y retomar otras actividades cotidianas 511 epidemiólogos? 5) La mentira que se repite mil veces ... (II). Expertos desmontan la supuesta letalidad de la vacuna del coronavirus difundida en *Facebook*. Teoría de la conspiración y salud pública. 6) Atrapados en la espiral de la pandemia. 7) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 8) Arte en tiempos de inconveniencia existencial.

Nº 24 – 9 de octubre, 2020: 1) Científicos señalan que los anticuerpos producidos por un resfriado común podrían servir contra la Covid-19. 2) Nuevas evidencias del papel de la vitamina D: reduce un 52% el riesgo de morir por la Covid-19. 3) Las lágrimas también contagian el coronavirus. 4) Como un yunque en el pecho: así se siente cuando tienes Covid-19. 5) ¿Qué pasará cuando tengamos la vacuna? La polio muestra el camino. 6) La Covid-19 aleja al mundo de las metas de Naciones Unidas. 7) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 8) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 9) Galería fotográfica.

Nº 25 – 16 de octubre, 2020: 1) Los niños asintomáticos pueden contagiar hasta tres semanas después. 2) La Covid-19 podría causar problemas de infertilidad en los hombres. 3) Un estudio documenta que la inmunidad contra la Covid-19 podría durar toda la vida. 4) Un tipo de vitamina D reduce el ingreso en UCI de pacientes muy graves de Covid-19. 5) Más de dos mil médicos y epidemiólogos del mundo pidieron cambiar las políticas de lucha contra la Covid-19. 6) La OMS califica de “inaceptable” sacrificar a la gente de mayor edad para lograr la inmunidad grupal. 7) La pandemia amenaza con dejar a otros 28,5 millones de latinoamericanos en la pobreza extrema. 8) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 9) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 10) Galería fotográfica.

Nº 26 – 23 de octubre, 2020: 1) Desarrollan un cóctel de anticuerpos como el que usó Donald Trump capaz de inmunizar durante meses. 2) Un fármaco antitumoral obtiene resultados prometedores en pacientes graves con Covid-19. 3) El Raloxifeno, un fármaco genérico para la osteoporosis, demuestra efectividad contra la Covid-19 leve. 4) El bruxismo se dispara un 70% por el miedo a la Covid-19. 5) Cómo saber cuándo confiar en la vacuna contra la Covid-19. 6) ¿Pandemia o epidemia? *The Lancet* advierte de que estamos tratando el coronavirus de un modo menos efectivo. 7) La Covid-19 amenaza con convertir la economía en una “montaña rusa” que dejará cicatrices profundas y permanentes. 8) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 9) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 10) Galería fotográfica.

Nº 27 – 30 de octubre, 2020: 1) Descubren una segunda vía de entrada de la Covid-19 en el organismo que lo hace tan agresivo (I). 2) Hallada la proteína clave para poder atacar al coronavirus (II). 3) La ciclosporina, el fármaco que te puede salvar la vida: reduce un 81% la probabilidad de morir por la Covid-19. 4) Esta son las secuelas a largo plazo que no conocíamos de la Covid-19. 5) Las mutaciones “silenciosas” que le dieron al coronavirus ventaja evolutiva para ser implacable. 6) ¿Covid-19 leve o grave? La clave está en la herencia genética de los neandertales. 7) La peligrosa recuperación en forma de “K” que afronta la economía: todo para unos y la ruina para otros. 8) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 9) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 10) Galería fotográfica.

Nº 28 – 6 de noviembre, 2020: 1) Un estudio revela nuevas mutaciones del virus de la Covid-19: “Son malas noticias”; 2) El SARS-CoV-2 puede ocultar su genoma para no activar la respuesta inmunitaria; 3) Un estudio culpa a España de la segunda ola de Covid-19 en Europa y pone en alerta a Reino Unido; 4) El *Consejo Superior de Investigaciones Científicas* (CSIC) de España estudia el papel del microbima intestinal en la respuesta inmune a la infección por Covid-19; 5) Las medidas de distancia física seguirán siendo necesarias hasta 2022, según la *Universidad de Harvard*; 6) Nos falta el toque humano: qué perdemos al no poder tocar a otros; 7) Las cuatro tendencias disruptivas que darán forma al mundo en los próximos cinco años. 8) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 9) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 10) Galería fotográfica.

Nº 29 – 13 de noviembre, 2020: 1) ¿Por qué el coronavirus se propaga ahora con tanta velocidad? 2) ¿Cómo afecta la Covid-19 al cerebro y las neuronas? 3) ¿Por qué un 15% de pacientes con Covid-19 tiene una infección grave? 4) ¿Los ojos serán suficientes en la era del coronavirus? Así cambiarán nuestra comunicación las mascarillas faciales. 5) Enmascarados: cómo la mascarilla transforma nuestra forma de comunicarnos. 6) Una dosis de optimismo frente al avance de la pandemia. 7) ¿Por qué usar *Zoom* agota? La ciencia responde. 8) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 9) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 10) Galería fotográfica.

Nº 30 – 20 de noviembre, 2020: 1) Descubren un nuevo gen oculto en el coronavirus que podría abrir la puerta a nuevos fármacos. 2) El 'coronavirus crónico' se ceba con jóvenes y mujeres: “Nos sentimos peor que hace siete meses”. 3) Hallan la primera parte del cuerpo que es inmune al coronavirus (pero no a otros virus). 4) ¿Se convertirá la Covid-19 en un virus endémico? ¿Conviviremos con él para siempre? 5) Las noticias que realmente importan de las vacunas. 6) Heide Larson sabe cómo convencerte para que pongas tus vacunas. 7) ¿Debemos ser todos keynesianos? 8) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 9) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 10) Galería fotográfica.