

PEOPLE OF ACTION  
Rotary District 5160  
California



Compartimos información; hechos, sin angustia

Vol. III - N°81, marzo 18, 2022

*"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*

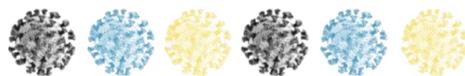
Don Jenkins  
Past Presidente, Orinda Rotary Club, California  
Servicio al Mérito 2006  
The Rotary Foundation de R. I.

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

www.hopeinitiative.com



### La semana en breve

**Pandemia:** 462.621.573 casos confirmados en el mundo, y 6.056.977 fallecidos. Los nuevos casos de coronavirus en Estados Unidos se encuentran a la baja. En total hay 79.627.677 casos confirmados, y 968.308 fallecidos. Brasil es N°2 con 656.212 fallecidos, México con 321.375 fallecidos y Perú con 211.619 fallecidos, siguen liderando el luctuoso ranking en Latinoamérica. India es el segundo país del mundo en el número de contagios (42.998.938) y tercero en el número de fallecidos (516.072). Las Américas continúa siendo el centro mundial de la pandemia: +87 millones de infectados desde que comenzó la pandemia, registra la desalentadora cifra de más de 2.600.000 de fallecidos (+ 47% de las muertes a nivel mundial). Numerosas personas siguen siendo vulnerables a la infección. Fuente: [*Johns Hopkins University*, 18/03/2022] y *Organización Mundial de la Salud (OMS)*].

**Tratamiento:** Recordamos que en el N°76 de nuestra Newsletter se ha publicado un completo análisis de los tratamientos disponibles- El anticuerpo inhalable de yema de huevo que neutraliza el coronavirus y a sus variantes Los científicos añadieron que el anticuerpo podría ser “un suplemento efectivo” a las vacunas contra el coronavirus ya existente. Investigadores de la *Academia China de Ciencias (CAS)* han desarrollado un anticuerpo aspirable que puede, según los resultados de pruebas efectuadas en animales, brindar una “amplia protección” contra el coronavirus y sus variantes. En un artículo publicado en la revista científica *‘Signal Transduction and Targeted Therapy’*, los investigadores mostraron que el anticuerpo basado en el dominio de unión al receptor (RBD) de la proteína de la espícula del SARS-CoV-2 podía neutralizar al virus y a sus variantes beta, delta y Ómicron. Los científicos administraron el anticuerpo a ratones a través de sus fosas nasales y, posteriormente comprobaron que no había restos del virus ni daños en sus pulmones, lo cual “demuestra que la vía nasal es un método efectivo para prevenir la infección”, según el artículo. El equipo de investigación también destacó que el anticuerpo procede de yema de huevo, lo cual hace posible “una producción a gran escala” gracias a “su bajo coste”. Los científicos añadieron que el anticuerpo podría ser “un suplemento efectivo” a las vacunas contra el coronavirus ya existente. También puede ayudar a bloquear la ruta de transmisión del virus en mascotas y otros animales susceptibles al SARS-CoV-2.

### Vacunación:



Se está desarrollando la mayor campaña de vacunación en la historia. Más de 11.000 millones de dosis han sido administradas en 184 países. El último dato obtenido arroja un promedio de 20,3 millones de dosis diarias (Fuente: *Bloomberg News*). En la desesperación por acabar con la peor pandemia de este siglo, los países están acelerando los acuerdos para acceder a las vacunas. Hasta el momento, + 11.000 millones de dosis han sido contratadas. Esta cantidad es suficiente para asegurar la cobertura de la mitad de la población mundial (la mayoría de las vacunas requiere doble dosis), si se lograra una distribución correcta. El desarrollo de vacunas seguras y efectivas para la Covid-19 en tiempo récord es un legado extraordinario de las capacidades de la ciencia moderna. Sin embargo, lo que logrará la desaparición de esta terrible pandemia será la voluntad política y el compromiso moral a nivel mundial. A este ritmo de vacunación, serán necesarios 9 meses para vacunar al 75% de la población mundial que reciban al menos una dosis.

### Relajamiento:

La OPS advierte que es demasiado pronto para bajar la guardia, al cumplirse dos años de la pandemia. A medida que las muertes por Covid-19 superan los 2,6 millones en las Américas y se levantan las restricciones, los países deben prepararse para responder rápidamente a nuevas variantes o brotes.

Al cumplirse dos años desde que la Covid-19 fue caracterizada como pandemia, y en momentos en que se están levantando las medidas de salud pública en muchas partes de las Américas, la directora de la *Organización Panamericana de la Salud (OPS)*, Carissa F. Etienne, advirtió a los países que es demasiado pronto para bajar la guardia. "Cuando los lugares relajan las medidas en el momento equivocado, la transmisión se dispara en forma peligrosa y perdemos más vidas". "Es probable que Covid-19 esté aquí para quedarse. Debemos aprender a vivir con este virus y adaptarnos rápidamente a los nuevos cambios", añadió la directora de la OPS. Al reflexionar sobre los dos últimos años de pandemia, dijo que las Américas se han visto más afectadas que cualquier otra región del mundo, con más de 2,6 millones de vidas perdidas, la mitad de todas las muertes mundiales. "Esta es una tragedia de enormes proporciones, y sus efectos se sentirán durante años", agregó. También advirtió que "la pandemia sigue siendo hoy una amenaza", ya que los países experimentaron cifras récord de nuevas infecciones durante la ola de la variante Ómicron, y las Américas representaron el 63% de los nuevos casos mundiales solo en los dos primeros meses de 2022. "Todos queremos que la pandemia termine, pero el optimismo solamente no puede controlar el virus", consideró Etienne, y pidió a los países que "continúen atentos". La directora de la OPS también hizo un llamado a abordar las inequidades que han sido exacerbadas por la pandemia, destacando que en América Latina y el Caribe, 248 millones de personas aún no han recibido una sola dosis de la vacuna Covid-19, en particular aquellos que se encuentran en áreas rurales de difícil acceso y en comunidades desatendidas. En cuanto a la situación de la Covid-19 en la región, la directora de la OPS informó que los casos disminuyeron un 26% en las Américas en la última semana y las muertes también se redujeron casi un 19%. Sin embargo, el número de casos notificados puede no reflejar con exactitud la situación en algunos países, dado la posible reducción en la realización de pruebas, señaló. A pesar del descenso general de casos y muertes en la región, los casos nuevos aumentaron un 2,2% en el Caribe. Bolivia y Puerto Rico también informaron un incremento de las muertes en la última semana.

*Fiat Lux*

## Rotary Voices

Historias de servicio alrededor del mundo



### Rotary Internacional y La Fundación Rotaria publican su declaración de postura sobre la vacunación

Como primera organización en imaginar un mundo libre de polio mediante la inmunización masiva de niños, Rotary cree que la decisión de vacunar es un imperativo humanitario. La *Directiva de Rotary Internacional* y el *Consejo de Fiduciarios de La Fundación Rotaria* consideran que:

1. La vacunación mundial es el camino para poner fin a la pandemia, y alentamos encarecidamente a todas las personas, incluidos nuestros socios, a vacunarse.
2. La desinformación obstaculiza la lucha contra la Covid-19, y estamos comprometidos a proporcionar a nuestros socios información basada en evidencias científicas.
3. Rotary se compromete a garantizar la equidad en el acceso a las vacunas para todas las personas. A través de nuestra labor conjunta con *Gavi*, la Alianza para las Vacunas, aprovechamos nuestra experiencia en la primera línea de la lucha contra la polio para facilitar el suministro de vacunas.
4. Rotary rinde homenaje a los trabajadores de la salud de todo el mundo que prestan servicios que salvan vidas. Alentamos a los clubes a brindar reconocimiento y aliento a estos héroes.
5. Alentamos a los clubes rotarios y clubes Rotaract a redoblar sus esfuerzos para apoyar las labores de prevención y vacunación contra la Covid-19.
6. Como uno de los mayores avances alcanzados por la medicina moderna, las vacunas son seguras, eficaces y salvan millones de vidas cada año. Estas han eliminado o controlado numerosas enfermedades como la polio, la viruela, el sarampión y el ébola, y ahora se nos presenta la oportunidad de acabar con la pandemia de Covid-19 mediante la vacunación.
7. La erradicación de la polio sigue siendo el principal objetivo de Rotary. Podemos seguir aplicando las lecciones aprendidas en la lucha contra la polio a las labores de respuesta a la Covid-19.

*Shekhar Mehta*  
Presidente de Rotary International



## Contáctanos ...

Queremos conocer lo que deseas saber sobre la Covid-19; contáctanos. Con la esperanza de contribuir a que estos tiempos confusos dejen de serlo, cada semana seleccionamos una o dos preguntas frecuentes y las sometemos al comité de expertos para que tú y tu familia estén seguros y bien informados. Envíanos tu pregunta o comentario vía e-mail a: [ralvarez@ibernet.com](mailto:ralvarez@ibernet.com)



### Covid-19 | P&R:

¿Cómo tratar la Covid de larga duración o Covid persistente?  
Ricardo A., Matamoros Tamaulipas, México.

**R:** Uno de los temas menos tratados por el público en general ha hecho que los científicos pongan sus pies a tierra. En un nuevo estudio, un equipo de 50 investigadores, han ofrecido finalmente respuestas parciales sobre que tipología de pacientes tienen mayor riesgo de desarrollar la Covid de larga duración, una condición en la cual los pacientes sufren una serie de problemas de salud meses después de la recuperación. Personas que hayan circulado fragmentos del coronavirus, anticuerpos específicos dirigidos hacia sus tejidos u órganos, conocidos como anticuerpos auto generados, y la reaparición del virus Epstein-Barr, serían los que experimentarían los síntomas duraderos. Los científicos han encontrado algunos marcadores que podrían identificarse tempranamente que aparentemente se correlacionan con síntomas prolongados, independientemente de lo severa que haya sido la infección inicial.

Han investigado a 300 pacientes desde su diagnóstico inicial hasta dos o tres meses a posteriori de la convalecencia y comparado los resultados con un grupo de control de personas sanas. Analizaron muestras de sangre y líquido nasal integrando los datos con los de las personas sanas. Luego de tres meses, más de la mitad de los pacientes reportaron fatiga, y un cuarto reportó tos persistente. Otros experimentaron síntomas gastro intestinales. Los resultados del estudio fueron complejos, con diferentes perfiles asociados a diferentes síntomas. Sobre todo, los científicos remarcaron la reactivación del virus Epstein-Barr, que normalmente permanece dormido en el organismo, y fragmentos circulantes de SARS-CoV-2 como factores que podrían anticipar la Covid de larga duración. También documentaron que los pacientes con síntomas respiratorios tienen bajo nivel de la hormona cortisol.

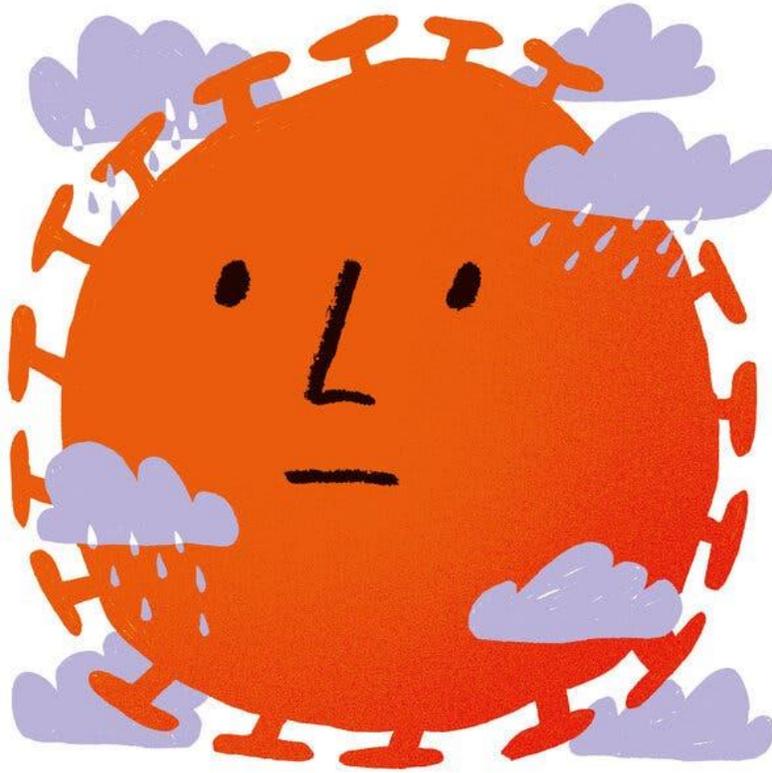
Interesante es el hallazgo de la correlación entre la diabetes tipo 2 y la tos; que las mujeres tienden a sufrir síntomas neurológicos; y que los pacientes con enfermedades coronarias o tos preexistente tienden a experimentar la pérdida de olfato o del gusto. Los investigadores sostienen que sus hallazgos permiten definir estrategias para los tratamientos que incluyen medicamentos antivirales, ya que tienen un efecto sobre la carga viral, y terapias sustitutivas al cortisol para pacientes con deficiencias. Este es otro avance importante, ya que la Covid de larga duración ha producido un desafío inesperado al sistema sanitario. ♦

*Gracias por tu participación. La próxima semana contestaremos a las nuevas preguntas recibidas. Si tuvieras alguna, nos encantaría conocerla. Envíanosla vía e-mail a: [ralvarez@ibernet.com](mailto:ralvarez@ibernet.com)*

1.-

## ¿Cómo será nuestro futuro con la Covid-19?

Fuente: Jeffrey Shaman, "What Will Our Covid Future Be Like? Here Are Two Signs to Look Out For," *The New York Times*.



Crédito...Janik Söllner.

Los casos de Ómicron, las hospitalizaciones y las muertes han disminuido de manera significativa durante más de un mes en todo Estados Unidos. En respuesta, las autoridades están anulando restricciones como el uso obligatorio de mascarillas y los pasaportes de vacunación. Mucha gente se pregunta si este periodo de menos casos y de una disminución de la demanda en los hospitales es un punto de inflexión en la pandemia o solo la calma antes de que una nueva variante provoque otra ola peligrosa.

Incluso antes de que la variante Ómicron arrasara por el mundo, los científicos y las autoridades del sector de salud pública sopesaron cómo iba a seguir afectando la Covid-19 a la sociedad una vez que la fase pandémica quedara en el pasado. Es la pregunta del billón de dólares: ¿los brotes ocurrirán varias veces al año, una vez al año o después de cierta cantidad de años? Y, ¿cuánto malestar y cuánta enfermedad producirán esos brotes?

Los epidemiólogos se refieren a una endemia como la persistencia de un patógeno en una comunidad o población. La manifestación de la endemia varía de un patógeno a otro. En Estados Unidos, algunos virus respiratorios, como la influenza y el virus sincitial respiratorio, también conocido como VSR, son mucho más abundantes durante el invierno. Por lo regular, estos virus le pasan factura a una

sociedad en cuestiones de trabajo perdido, sistemas de atención médica saturados y muertes. Se estima que entre 12.000 y 52.000 personas mueren de influenza cada año en Estados Unidos.

Sin embargo, no todos los virus respiratorios siguen este patrón; algunos, como el rinovirus, circulan todo el año a niveles más bajos y con menos alteraciones para la salud humana. Otros, como la parainfluenza, pueden producir brotes de forma más errática o durante otras estaciones.

Entonces, ¿cómo será el patrón para el SARS-CoV-2, el virus que causa la Covid-19, cuando se vuelva endémico? Y, ¿cuánto alterará nuestras vidas? La respuesta breve es... todavía no lo sabemos. El patrón endémico de cualquier enfermedad se entiende mejor en retrospectiva y el coronavirus ha estado con nosotros tan solo unos dos años. Sin embargo, hay señales y factores a los que todos podemos estar atentos, los cuales muestran indicios de cómo la Covid-19 afectará nuestras vidas en las estaciones y los años venideros. Vale la pena debatir esas señales y tenerlas en mente conforme nos convertimos en una sociedad más normal y que funcione mejor.

Un escenario optimista es que el SARS-CoV-2 se adapte a un patrón menos disruptivo parecido al de la influenza y que produzca brotes invernales con tasas de hospitalización y letalidad más bajas de las que vimos en 2020 y 2021. Un escenario más pesimista es que el virus continúe generando variantes que evadan la inmunidad y sean capaces de infectar a una gran cantidad de la población.

Aunque es difícil saber cómo se manifestará el coronavirus endémico, hay dos características importantes que valen la pena monitorear en los próximos meses y años: la frecuencia y la gravedad de los brotes. Estos dos factores delinearán la alteración que cause el coronavirus de aquí en adelante.

La frecuencia futura de los brotes del coronavirus está muy relacionada con la inmunidad de la población y cómo cambie el virus. La resistencia de una población frente a las variantes en circulación depende del historial de infección, vacunación y refuerzo de las personas. Las variantes con diferencias menores de la fórmula de una vacuna o una variante más antigua tal vez no produzcan mucha enfermedad. Sin embargo, una variante con cambios significativos —como la Ómicron— podría infectar a muchas personas al evadir la inmunidad. Durante este invierno, muchas personas que tenían una buena protección contra la delta, la variante que fue desplazada por Ómicron, fueron susceptibles a infectarse y enfermarse de Ómicron.

Una gran incógnita es si el SARS-CoV-2 puede seguir produciendo variantes que esquiven el sistema inmunitario como la delta y la Ómicron. Si el virus tiene esta capacidad, los brotes podrían ocurrir varias veces al año, algo muy similar a lo sucedido en 2021. Este patrón endémico podría mantenerse durante unos años más o de forma indefinida. Por otro lado, si se agota la capacidad de generar variantes que puedan evadir la inmunidad con facilidad, las versiones futuras del virus podrían ser menos agresivas y producir menos brotes, tal vez solo sucedan una vez al año durante el invierno, de manera muy parecida a la influenza.

La gravedad de los brotes dependerá de una serie de factores, entre ellos la capacidad intrínseca de las nuevas variantes para enfermar a la gente. Hasta ahora, no todas las variantes del SARS-CoV-2 han producido niveles idénticos de enfermedad. Por ejemplo, la Ómicron por lo general ha producido padecimientos menos graves.

Una idea extendida es que con el tiempo el virus se volverá cada vez más leve y que quizá la Ómicron sea la primera evidencia de esta progresión. Por desgracia, lo más probable es que no sea así. Aunque la Ómicron ha sido menos grave, la siguiente variante de gran impacto podría ser más mortal, como lo fue delta.

Aunque el virus no se está volviendo menos grave, otros factores, como la protección de infecciones previas, vacunaciones, refuerzos y medicamentos, deberían ayudar a reducir la gravedad de la enfermedad, las tasas de hospitalización, la duración de las hospitalizaciones y el riesgo de muerte a causa de la Covid-19. Por ejemplo, las vacunas de ARNm ya han reducido la probabilidad de hospitalización y muerte a casi una décima parte en comparación con las personas no vacunadas. Es importante que se siga monitoreando la efectividad de las vacunas y que las fórmulas de las vacunas se actualicen según sea necesario para que cualquier pérdida de protección se pueda contrarrestar por medio de dosis de refuerzo.

Debido a esta incertidumbre, no deberíamos bajar la guardia. El coronavirus es astuto y mucho más transmisible que la influenza. Debemos mantenernos atentos, aunque parezca que estamos entrando a un periodo de calma, porque no se sabe cuánto durará esta calma. No debemos suponer que la Covid-19 se volverá una molestia ligera parecida a la influenza. Es mejor estar preparados: vacúnate y ponte el refuerzo, hazles caso a los expertos en salud pública, ten a la mano algunas pruebas caseras de Covid-19 y úsalas si te expones o te sientes mal y usa mascarillas faciales cuando sea necesario. Además, vigila la frecuencia y la gravedad de los brotes futuros. ♦

Jeffrey Shaman es epidemiólogo y modelador de enfermedades infecciosas en el departamento de ciencias de salud ambiental en la *Escuela de Salud Pública Mailman* de la *Universidad de Columbia*. Su equipo creó uno de los primeros modelos de la Covid-19.

2.-

Alerta por una mutación de Ómicron que podría impedir al organismo destruir las células infectadas

En Dinamarca la “peligrosa” BA.2 H78Y es ya responsable del 24% de los contagios

Fuente: E. S.

Investigadores daneses han descubierto que la subvariante BA.2 de Ómicron, la más contagiosa registrada hasta el momento, presenta nuevas mutaciones en la proteína espiga, lo que podría conferirle un mayor escape inmunológico y que las vacunas actuales sean ineficaces.

La nueva subvariante combina las propiedades del linaje BA.2 y una mutación en la proteína del pico del coronavirus. La mutación H78Y está en la proteína ORF3a, y los expertos advierten que es capaz de alterar el proceso de apoptosis en las células humanas.



Esta imagen de microscopio electrónico de barrido muestra el SARS-CoV-2 (naranja), el virus que causa la Covid-19, aislado de un paciente en EE.UU. FOTO: NIAID - NIAID.

La apoptosis es un tipo de muerte celular en la que una serie de procesos moleculares en la célula conducen a su muerte. Este es un método de defensa que utiliza el organismo para destruir las células dañadas y evitar que se reproduzcan.

De esta forma, la nueva variante BA.2 H78Y podría evitar esta capacidad de las células infectadas para autodestruirse, lo que haría que las células dañadas se multipliquen aumentando la patogenicidad del virus.

Según publican los descubridores en la revista científica *Journal of Medical Virology*, “ORF3 es la proteína necesaria para crear canales iónicos virales (viroporinas) y facilitar la liberación del virus”. Por lo tanto, se puede suponer que el virus se multiplicará más rápido en el cuerpo humano.

En las últimas semanas, el número de casos ha ido en aumento en Dinamarca, donde la nueva BA.2 H78Y es ya responsable del 24% de los contagios en dicho país. Según información oficial, la proporción de infecciones por la nueva cepa ha crecido un 10% en un mes.

El epidemiólogo estadounidense Eric Feigl-Ding, de la *Federación de Científicos Estadounidenses*, alertó recientemente en redes sociales de la aparición de la subvariante de BA. 2 “más agresiva”: “En Dinamarca el 90 % de todos los casos son infecciones por BA.2 en un momento en que el exceso de mortalidad está aumentando. El dominio de este linaje irá acompañado de la aparición de una “versión”, que será “más agresiva” a medida que aumenta rápidamente, con una nueva mutación: H78Y, en el gen ORF3a”.

Es por ello, que el experto apeló a la *Organización Mundial de la Salud* para que considere la BA.2 como una “variante de preocupación”, independientemente de la primera versión de Ómicron. “Debemos

actuar con rapidez y mucha urgencia para detener el aumento de BA.2", advirtió Eric Feigl-Ding: "Si ignoramos BA.2, podríamos enfrentar otra ola de muertes en exceso o continuar. Aprendamos de la historia en lugar de repetirla". ♦

3.-

## La sencilla terapia que mejora los síntomas de la Covid persistente

Un tratamiento no invasivo se perfila como una solución a esta enfermedad que afecta al 10% de los contagiados

Fuente: E. Soriano



FOTO: DREAMSTIME DREAMSTIME

El nuevo coronavirus SARS-CoV-2, responsable de la enfermedad Covid-19, ha provocado hasta la fecha más de 459 millones de casos en el mundo y más de 6 millones de muertos, según el recuento independiente de la *Universidad Johns Hopkins* (*The Lancet* cuantifica los muertos en 18 millones).

Se estima que un 10% de los contagiados ha sufrido Covid persistente, es decir, cuando los síntomas relacionados con la enfermedad se han prolongado semanas, o meses, después de haber superado la infección, o cuando estos síntomas aparecen tras un tiempo sin ellos.

La Covid de larga duración no está relacionada con la gravedad de la infección inicial, por lo que puede afectar tanto a pacientes leves como a hospitalizados. Normalmente, las personas que sufren esta patología no tienen antecedentes de patologías previas.

Puede afectar a cualquier persona sin importar la edad, sexo y condición. Aproximadamente el 50% de los pacientes se encuentran entre los 36 y los 50 años y la mayoría son mujeres. También se han descrito casos en menores, aunque en este colectivo la gravedad suele ser menor.

Las razones que pueden llevar a la Covid de larga duración se centran en tres hipótesis: la persistencia viral, que provoca una infección latente o crónica; la inflamatoria, generada por la permanencia de restos del virus que fomentan la inflamación; y la del trastorno de la inmunidad, en el que el sistema inmune reacciona de forma exagerada, provocando un problema de autoinmunidad.

Son múltiples los síntomas relacionados con la Covid persistente, pero los más frecuentes son la fatiga, las dificultades respiratorias y las molestias en el pecho, que pueden fluctuar o persistir en el tiempo, empeorar con el esfuerzo físico y mental y provocar una limitación de la capacidad funcional.

Científicos de todo el mundo trabajan para recopilar información al respecto, con el objetivo de averiguar los motivos que producen este problema y buscar soluciones para las secuelas derivadas por la infección.

Uno de los tratamientos aplicados a los pacientes que sufren esta patología es la terapia de contrapulsación externa mejorada (TCEM). Se trata de una técnica no invasiva que ha demostrado mejorar la perfusión cardíaca y cerebral de los enfermos. Así lo ha confirmado un estudio presentado recientemente en la conferencia virtual *Cardiovascular Summit del American College of Cardiology*.

### ¿En qué consiste esta terapia?

Los investigadores probaron la terapia de contrapulsación externa mejorada en 50 pacientes con Covid persistente. Entre ellos, había 30 sin antecedentes de enfermedad arterial coronaria, mientras que el resto tenía problemas en las coronarias. Todos los pacientes fueron evaluados mediante diferentes cuestionarios para evaluar sus capacidades cardíacas y respiratorias.

El tratamiento se administra de forma ambulatoria. Los pacientes se tumban en una mesa de tratamiento y se les coloca tres juegos de manguitos neumáticos en las pantorrillas, los muslos y la zona inferior de la cadera. Se utiliza un electrocardiograma de 3 derivaciones como mecanismo para que los manguitos se inflen secuencialmente, desde las pantorrillas hasta las caderas, durante la fase de reposo del corazón.

Al inicio de la fase de contracción del corazón, los manguitos se desinflan al mismo tiempo. Este inflado y desinflado prescrito impulsa la sangre rica en oxígeno por todo el músculo cardíaco y el resto del cuerpo. Los pacientes se sometieron a la terapia durante siete semanas en 35 sesiones de una hora.

“Los datos muestran que la Covid persistente es una enfermedad que afecta a la salud de los vasos, también conocida como función endotelial. La TCEM es una terapia no invasiva que ha demostrado previamente que mejora la función endotelial en ensayos clínicos controlados”, explica Sachin A. Shah, autor principal del estudio y director científico de *Flow Therapy*, un proveedor de TCEM en Estados Unidos.

El análisis encontró mejoras estadísticamente significativas en todas las herramientas de prueba validadas, de modo que el estado de salud de todos ellos mejoró: los niveles de fatiga y la dificultad

respiratoria disminuyeron y la capacidad de caminar aumentó. Los investigadores también descubrieron que no había diferencias evidentes entre los pacientes que tenían antecedentes de enfermedad arterial coronaria y los que las tenían sanas.

“Varios de nuestros pacientes quedaron discapacitados hasta el punto de no poder trabajar. Sorprendentemente, tras someterse al tratamiento, todos ellos fueron capaces de volver a sus trabajos. Estos pacientes también mostraron una mejora en la ‘niebla cerebral’, un síntoma común de la Covid persistente”, asegura Shah. ♦

4.-

## Odinofagia por Covid: nuevo síntoma que ataca a los vacunados

Estudios clínicos recientes reportaron un nuevo síntoma del Covid-19 que afecta incluso a vacunados con esquema completo. Se trata de la Odinofagia

Fuente: AS./FL.



Odinofagia por Covid. | SHUTTERSTOCK.

La Odinofagia aguda fue identificada como un nuevo síntoma de la Covid-19, sobre todo después de los disparos de casos como consecuencia de la variante Ómicron. El estudio que definió este nuevo síntoma fue realizado en base a casos clínicos reportados en Suecia y se publicó en la revista *The Journal of Internal Medicine*.

El análisis fue llevado a cabo por Krzysztof Piersiala, Lara Kakabas, Anna Bruckova, Magnus Starkhammar y Lars Olaf Cardell, quienes detectaron el cuadro clínico a partir de los pacientes diagnosticados con coronavirus y remitidos al *Servicio de Urgencias de Oído, Nariz y Garganta (ENT ED)* entre el 1 y el 23 de enero del presente año.

"Se identificaron 20 pacientes que cumplían con los criterios de inclusión. Quince pacientes fueron completamente vacunados contra Covid-19. Cuatro pacientes necesitaron una breve hospitalización por sus síntomas. Los diagnósticos más comunes fueron laringotraqueitis viral aguda asociada a la Covid-19 y/o faringitis viral. Seis pacientes presentaron signos de infección bacteriana secundaria y recibieron antibióticos", detallaron en la publicación.

La odinofagia es comúnmente conocida como el dolor experimentado al intentar tragar alimentos, ya sean líquidos o sólidos, e incluso también al tragar la propia saliva. Este síntoma suele ser consecuencia de otras enfermedades como así mismo un indicio de inflamaciones de los músculos, mucosa y tejidos esofágicos, bucales y de la faringe.



Es posible detectar la odinofagia por diversos síntomas, tales como el dolor general en la faringe y el esófago al tragar, ardor intenso y una presión sobre los músculos de la zona afectada. Si los síntomas se intensifican, la odinofagia puede derivar en disfagia, donde cualquier intento de tragar se ve altamente complejizado por el dolor y las molestias.

### Ómicron

La variante Ómicron es la que prevalece en las últimas semanas y la que provocó un importante aumento en los casos y fallecimientos a nivel global.

El estudio sueco que se presentó también explica que Ómicron “parece afectar predominantemente las vías respiratorias superiores y causar laringitis aguda sin disfunción olfativa”.

"En algunos pacientes, la manifestación clínica es similar a los síntomas de la epiglotitis. En tal caso, un examen rápido de la laringe es el estándar de oro para excluir un edema inflamatorio en las vías respiratorias superiores. Ninguno de los pacientes descritos aquí desarrolló epiglotitis", añadieron. ♦

5.-

## Viajar en la pandemia puede ser liberador

Fuente: Andrew McCarthy, "Travel Is My Antidote for Fear. As Covid Eases, I'm Heading Out Again," *The New York Times*.



Crédito ... Ilustración por *The New York Times*; fotografía de J614 y Richard Drury vía *Getty Images*.

Hace un cuarto de siglo atravesaba España por el *Camino de Santiago*, la antigua ruta de los peregrinos. A las dos semanas de mi caminata de 800 kilómetros me sentía ansioso, solo y miserable. Cada día era peor que el anterior. Me sentía fracasado y débil.

Una tarde, mientras caminaba bajo un sol intenso por un campo seco de trigo cortado en el altiplano, caí de rodillas y empecé a llorar. Mis lágrimas me habían tomado desprevenido y eran imparables. Maldije a cualquier Dios en el que medio creía y exigí respuestas de por qué me sentía tan solo, tan frágil, tan incompleto. Me desahugué llorando, me puse de pie y seguí caminando durante seis horas hasta el siguiente pueblo. Encontré una cama y me quedé dormido sin soñar.

A la mañana siguiente retomé de nuevo mi recorrido. Arrastrando los pies, no podía evitar la sensación de que había olvidado algo. Me detuve y revisé mi mochila dos veces. No faltaba nada ni había perdido nada. Una hora más tarde, estaba descansando junto a un granero, comiendo un trozo de queso y un pedazo de pan duro. Cuando fui a levantar la mochila para continuar, me di cuenta de que oía el canto de los pájaros, claro y nítido. Me di cuenta de lo nítidos que parecían los colores a mi alrededor, el color de ámbar quemado de la tierra, el rojo intenso de un tractor cercano. Las escasas nubes que

había en lo alto parecían transformarse y cambiar de una manera que parecía casi predestinada. La sensación era de estar muy despierto. Entonces me di cuenta de lo que había “olvidado”, de lo que no tenía, de lo que me faltaba. Era el miedo.

Al entrar en nuestro tercer año en el calendario bajo la nube de la Covid, he estado pensando mucho en el miedo, en su hambre desestabilizadora y paralizante, y en los viajes, y en cómo necesitamos su poder transformador más que nunca. A pesar de los eslóganes al principio de la pandemia de que “estamos todos juntos en esto”, muchas de las personas que conozco se han sentido muy solas, muy aisladas, muy atrapadas y, sí, muy asustadas.

El miedo parece ser la única característica común de la pandemia. Y nadie a quien yo conozca reacciona bien ante una exposición sostenida al miedo. No todas mis decisiones temerosas han sido malas, pero casi todas mis malas decisiones se han originado del miedo.

Ahora me parece extraño que no haya sido consciente de la presencia del miedo en mi vida hasta ese momento de su primera ausencia. Sin embargo, las ansiedades nacidas en la infancia se habían convertido en parte tan importante de mi ritmo que las aceptaba sin pensar. Junto al granero me sentí de repente pleno, sin necesidad de justificar mi ser. Era una sensación como ninguna otra que hubiera conocido. Era libre al menos por el momento. Por fin, pensé: aquí estoy. Y quería más.

Como había experimentado esta sensación mientras peregrinaba, era lógico —según mi razonamiento— que viajando más podría expandir ese momento. En el vacío creado por la ausencia de tanto miedo, surgieron sentimientos de alegría y generosidad que me llevaron a conectar con los demás y con el mundo en general. Viajé a Asia y África, por toda Europa y Sudamérica. Conocí a personas que parecían muy diferentes, pero que, al verlas más de cerca, compartían los mismos sentimientos que yo. Cuanto más me alejaba de mi hogar, más me sentía en casa.



Andrew McCarthy. Crédito...Jessica Lehrman para *The New York Times*

A medida que las variantes se disparan y retroceden, parece que la Covid, de una forma u otra, permanecerá con nosotros. Hay que mitigar el miedo. Y el miedo es un enemigo astuto y peligroso, un capataz sutil y corrosivo, que puede golpear como un martillo. Al igual que el virus que combatimos ahora, o un político hambriento de seguir en el poder, el miedo muta y encuentra la manera de perdurar. Franklin Roosevelt nos aseguró que a lo único que teníamos que temer era al temor mismo. Él sabía, aunque muchos de nosotros parecemos haberlo olvidado, que donde manda el miedo surgen problemas.

El miedo exige sumisión mientras se esconde detrás de las buenas intenciones. Incita a la indiferencia gratuita en nombre de la independencia. Y cuando se le reprende, el miedo se apresura a justificarse: “Si eres inteligente, tendrás miedo. Mucho miedo”.

Tal vez haya otra respuesta, una paradójica para la historia que hemos estado viviendo. Sea cual sea la eficacia del cierre de fronteras, hay pocas dudas de que ha conseguido exacerbar nuestro miedo (no siempre) latente al “otro”. Pero el aislamiento es un jardín del diablo. Por supuesto, se requiere la debida diligencia y un comportamiento responsable en una situación tan fluida, pero recuperar la capacidad de acción tiene sus propias recompensas. Con las debidas precauciones, los viajes pueden proporcionar una salida muy improbable de este atolladero de miedo en el que nos encontramos.

El gran escritor de viajes Paul Theroux dijo que “viajar es el optimismo en acción”. Enfrentados a restricciones siempre cambiantes, protocolos de pruebas complicados y confusos, y mensajes incoherentes, los viajeros de hoy necesitan todo el optimismo que puedan reunir. Pero la reducción de los servicios y las limitaciones que hemos aprendido a aceptar con calma en casa durante la pandemia han creado en nosotros una adaptabilidad que representa una cualidad ideal para salir a la carretera. Si estás dispuesto a ser flexible, las recompensas de los viajes aún te esperan.

Hace poco volví de Irlanda, donde la escasez de viajeros le dio al lugar un aire hogareño que no había vivido desde antes de que rugiera el Tigre Celta. Me enamoré de nuevo de los irlandeses y volví con energía y sintiéndome más grandioso, sentimientos que escasean durante la época de la Covid.

En el verano, inspirado por el deseo de disipar el miedo que había acumulado por la pandemia, volví a atravesar España recorriendo el Camino de Santiago durante un mes, esta vez con mi hijo de 19 años. La liberación que ambos experimentamos fue profunda. El dominio tiránico del miedo no pudo resistir la fuerza de la conexión humana. Volvió el optimismo. Ahora me dirijo a la Antártida, donde confío en que todo ese aire fresco y el espacio abierto me mantendrán a salvo. La idea de encontrarme con el hielo azul suscita una sensación de esperanza que ha estado ausente durante demasiado tiempo.

Puede parecer contradictorio dejar lo que es familiar y aparentemente seguro para aventurarse en lo desconocido para liberarse de los terrores de la vida, pero eso es exactamente lo que ha sido mi liberación. Siempre es más fácil sentarse en el sillón que levantarse y salir. Pero tal vez el sillón ya no es la respuesta. Tal vez sea el momento de volver a salir, con las debidas precauciones. Viajar todavía tiene el poder de asombrar, deleitar y sorprender, de maravillar e inspirar, de unir y, lo más importante ahora mismo, de acabar con el miedo. ♦

Andrew McCarthy es escritor de viajes y actor. Recientemente publicó las memorias *Brat: An '80s Story*.



## *Economía en tiempos de la Covid-19*

6.-

### ¿Los ricos se han vuelto más ricos durante la pandemia?

Fuente: Paul Krugman, Premio Nobel de Economía 2008, “Working Out: Are Billionaires Making Out Like Bandits?”.



Crédito ... *Larry Fink.*

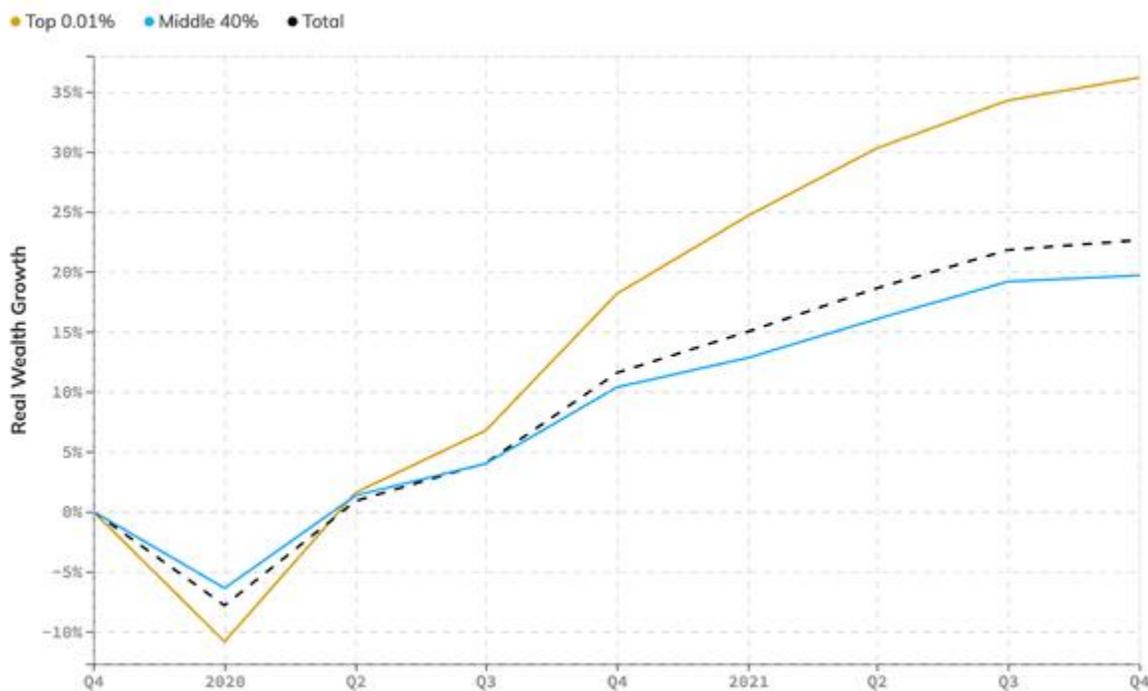
¿Ya saben lo de Jeff Bezos y el puente? El nuevo super yate del multimillonario de *Amazon*, que se ha construido en Róterdam, en los Países Bajos, es tan grande que la ciudad ha tenido que desmantelar parte de un puente histórico para que la embarcación pudiera llegar a mar abierto. La historia no tardó en convertirse en una metáfora de la creciente desigualdad e intensifica la percepción de que a los multimillonarios les ha ido muy bien durante la pandemia de Covid-19 mientras que la gente común la ha pasado mal.

¿Pero es correcta esta idea? En realidad, es un poco complicado. Sin duda, no tenemos que derramar ninguna lágrima por Bezos y ¿quién de nosotros es inmune a sentir *schadenfreude* por las pérdidas recientes de Mark Zuckerberg con *Meta*? Además, sigo creyendo que un aumento sustancial a los impuestos de los ricos sería una muy buena idea.

Pero al preguntarnos cómo les ha ido a los distintos grupos durante la pandemia es importante distinguir entre la riqueza —que resulta muy afectada, entre otras cosas, por las fluctuaciones del mercado de valores— y los ingresos. Ya he escrito sobre este tema, pero ahora puedo decir bastante más debido a una nueva herramienta estadística magnífica, *Realtime Inequality*, desarrollada por economistas de la *Universidad de California* en Berkeley. Esta herramienta, centrada en Estados Unidos, nos permite seguir los cambios en la distribución de la riqueza y los ingresos en tiempo real. Y es bastante esclarecedora.

### Empecemos por la riqueza

Es cierto: los ricos se han vuelto mucho más ricos en los últimos dos años. Lo mismo ha sucedido con la mayoría de los estadounidenses, pero las ganancias han sido particularmente grandes para los que más tienen.



Sí, los ricos se han vuelto más ricos...Crédito...*Realtime Inequality*.

Detrás de estas ganancias está el aumento de los precios de los activos. El crecimiento más rápido de los que más tienen tal vez sea un reflejo de las enormes ganancias en el mercado de valores: las acciones están en manos de los ricos de una manera desproporcionada, mientras que gran parte de la riqueza de la clase media está en la vivienda.



...en buena medida debido al mercado de valores. Crédito...FRED

Sin embargo, lo que ocurre con los precios de los activos es lo siguiente: aunque es cierto que dependen en medida de los ingresos que la gente recibe por los activos que posee —dividendos, alquileres, etc.— también resultan afectados por los rendimientos que los inversionistas esperan de las alternativas. Como intenté explicar en uno de mis boletines hace unos meses, gran parte del incremento de los precios de los activos refleja en realidad una mala noticia: una disminución de la tasa de rendimiento esperada de las nuevas inversiones.

Y si, por ejemplo, el valor de tus acciones ha subido debido a las bajas tasas de interés, pero los dividendos que reciben se han estancado o reducido, ¿de verdad has ganado? No es una pregunta tan fácil de responder.

Entonces, ¿qué les ha sucedido a los ingresos de los más ricos? Se han elevado, pero no tanto como su riqueza y, de hecho, sus ganancias han sido menores que las de la mitad inferior de la población.



Pero las ganancias enormes de ingresos han estado en la parte baja. Crédito...*Real Time Inequality*.

¿Por qué los estadounidenses con menos ingresos han experimentado un aumento relativamente grande en sus ingresos (desde una base baja; seguimos siendo una sociedad con una increíble desigualdad)? Parte de la respuesta es la ayuda del gobierno estadounidense durante la pandemia. Los repuntes en los ingresos que se produjeron cuando se entregaron los cheques de estímulo y por otros programas como la ampliación de los créditos fiscales por hijos —que todavía espero que regresen— hicieron una gran diferencia.

Pero esa no es toda la historia. Recientemente en Estados Unidos hemos tenido un mercado laboral con poca oferta, lo que ha llevado a un aumento de los salarios, con un incremento mucho más rápido para los trabajadores peor pagados.



El pleno empleo es bueno para los trabajadores mal pagados. Crédito...*Federal Reserve Bank of Atlanta.*

Sí, la inflación ha erosionado estas ganancias en términos reales, aunque las ganancias para los trabajadores de los niveles inferiores parecen haber superado los aumentos de los precios. Lo importante por ahora, sin embargo, es que la poca oferta del mercado laboral parece estar reduciendo la desigualdad salarial.

Así que la historia simplificada de que la pandemia ha sido muy buena para los ricos y mala para la clase trabajadora no tiene sustento. Claro, hay otros aspectos en los que la pandemia ha tenido un impacto muy desigual: los dos últimos años han sido muy diferentes para los estadounidenses — principalmente con un alto nivel de estudios y buenos sueldos— que podían trabajar desde casa y para los que no podían hacerlo. Pero esa es otra historia.

¿Hay alguna moraleja política en todo esto? Es casi un hecho que la *Reserva Federal* estadounidense subirá las tasas de interés en los próximos meses en un esfuerzo por mitigar la inflación. Y hará bien. Sin embargo, algunas personas también celebrarán los aumentos de intereses porque tienden a reducir los precios de las acciones, lo cual hace a los ricos menos ricos, e imaginan que esto reduce la desigualdad económica.

Pues bien, esa es una mala interpretación, ya que confunde la desigualdad de ingresos con la de riqueza. Y si les preocupan los ingresos de los estadounidenses de la clase trabajadora, deberían querer que la Reserva Federal sea cautelosa con los incrementos de las tasas de interés para no perjudicar al mercado laboral. Resulta que el pleno empleo es algo muy bueno para los trabajadores peor pagados, y no queremos poner en peligro algo que es muy bueno solo por querer reducir la riqueza de los multimillonarios. ♦

Paul Krugman ha sido columnista de Opinión desde 2000 y también es profesor distinguido en el *Centro de Graduados de la Universidad de la Ciudad de Nueva York*. Ganó el *Premio Nobel de Ciencias Económicas* en 2008 por su trabajo sobre comercio internacional y geografía económica.



*Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes*

## Lo más efectivo para evitar contagiarse con Ómicron, según este superordenador

Un estudio determina las probabilidades de contraer Ómicron u otras variantes de la Covid-19 en varias situaciones en ambientes cerrados

Fuente: E. S.



Unos peatones con mascarillas se reflejan en un escaparate del distrito comercial de Ginza en Tokio, Japón. FOTO: FRANCK ROBICHON, *EFE*.

El 2 de noviembre, la *Organización Mundial de la Salud* (OMS) alertaba de la presencia de una nueva cepa del coronavirus, la B1.1.529, clasificada como variante de preocupación y bautizada posteriormente como Ómicron. Desde entonces, la variante que se descubrió en Sudáfrica ha provocado un tsunami de contagios en todo el mundo.

De ella se sabe que, aunque es más contagiosa que su predecesora- unas 70 veces más rápido que la variante Delta- la gravedad de la enfermedad que provoca es mucho menor, especialmente en aquellos que están vacunados.

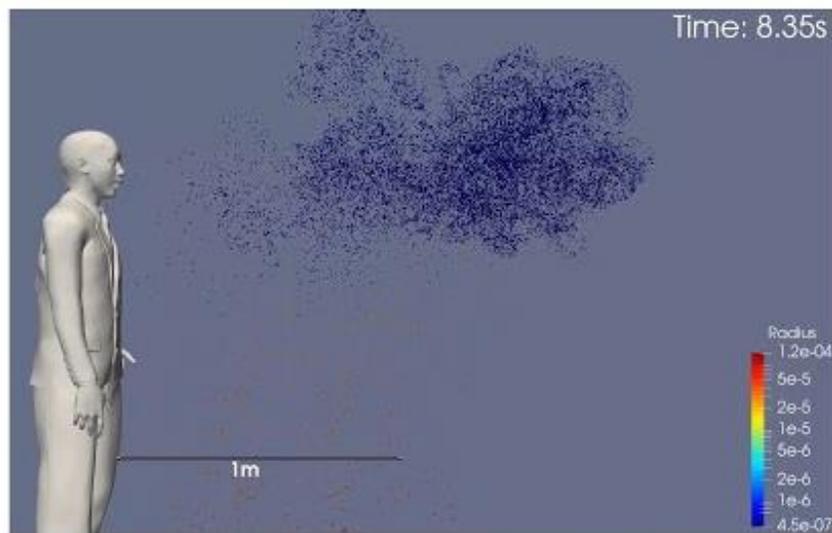
Además, hace varias semanas se detectó un sublinaje de Ómicron -la BA.2- que se está extendiendo rápidamente. Ya está presente en más de 40 países y los primeros datos apuntan a que tiene cierta ventaja en la transmisibilidad. Un estudio realizado recientemente en Dinamarca reveló que esta subvariante es hasta un 33% más contagiosa que la cepa original.

Es por ello, que expertos de la *Universidad de Kobe* han elaborado un estudio, publicado en el medio japonés *The Asahi Shimbun*, que indaga en las medidas más eficaces para prevenir el contagio por Ómicron.

Los científicos llevaron a cabo simulaciones en la supercomputadora *Fugaku* para determinar las probabilidades de contraer Ómicron u otras variantes de la Covid-19 en múltiples situaciones bajo ambientes cerrados.

Descubrieron que, para una persona sin mascarilla, la probabilidad de infectarse con Ómicron después de una conversación de 15 minutos a una distancia de un metro es de alrededor de 60 %, aunque puede superar el 90 % en el peor de los casos.

## Watch droplets in a cough spread in the air



Provided by: RIKEN, Toyohashi Univ. Tech., Kobe Univ.  
In collaboration with: Kyoto Inst. Tech., Osaka Univ.

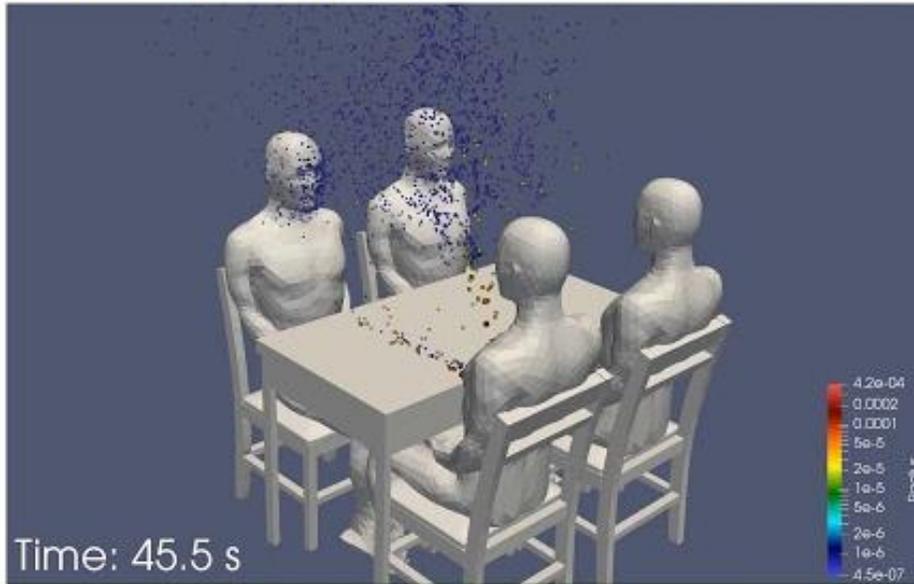
Difuminación de gotículas en el aire debido a la tos.

Cuando los investigadores realizaron la misma simulación de una persona sin mascarilla con la variante Delta, la probabilidad de infección más alta fue de poco más del 80 por ciento, mientras que la probabilidad de infección promedio fue de alrededor del 50 por ciento.

Es decir, si una persona sin mascarilla, infectada con la variante Ómicron mantiene una distancia de 2 metros, el espacio recomendado por las autoridades japonesas, la probabilidad de infección más alta alcanzó alrededor del 60 por ciento, mientras que la probabilidad de infección promedio fue de poco más del 20 por ciento.



## Watch droplets spread when you talk



Provided by: RIKEN, Toyohashi Univ. Tech., Kobe Univ.  
In collaboration with: Kyoto Inst. Tech., Suntory Liquors, Toppan Printing

Difuminación de gotículas durante una conversación

Sin embargo, el método más efectivo de todos resultó ser el uso de mascarillas. Los expertos determinaron que, a una distancia de apenas 25 centímetros, la probabilidad más alta de infección no superaba el 30 %, y que a un metro de distancia el riesgo de propagar contagios se reducía a casi cero.

“Es importante volver a lo básico y asegurarse de que las personas tomen medidas contra la infección, como mantener la distancia con las personas”, declaró el líder del equipo y profesor de la *Universidad de Kobe*, Makoto Tsubokura. ♦

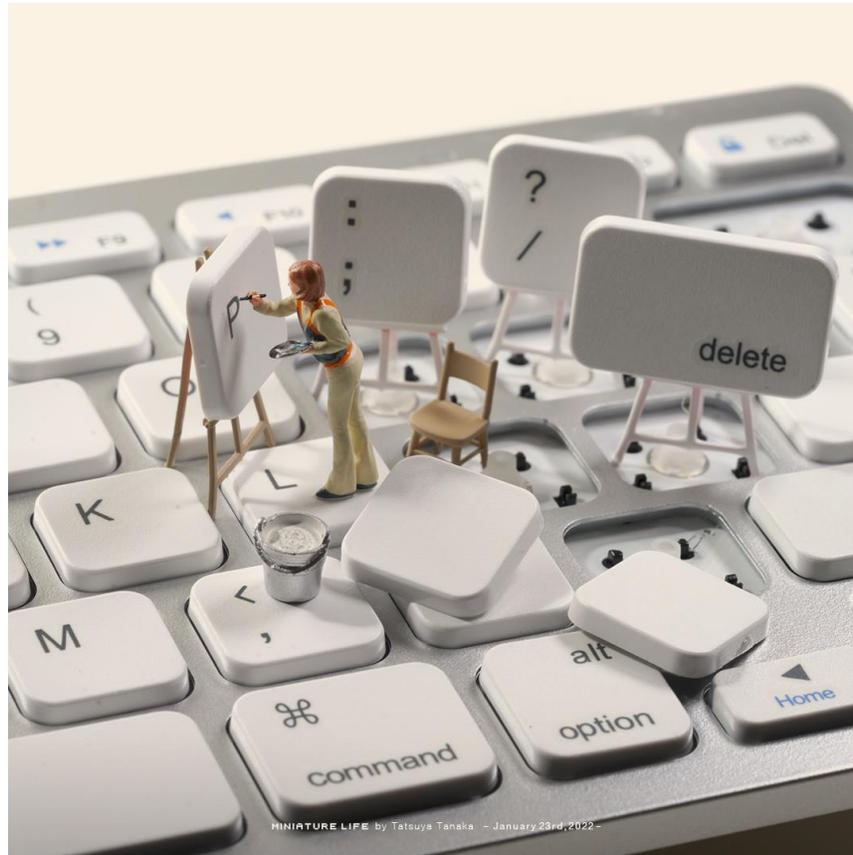




*Arte (y diseño) en tiempo de inconveniencia existe*

## Proyecto cotidiano de *Tatsuya Tanaka* que convierte objetos rutinarios en miniaturas peculiares

Fuente: Grace Ebert, *Colossal*.



Todas las imágenes © Tatsuya Tanaka.

*Tatsuya Tanaka* ha desarrollado inteligentemente un mundo en miniatura. El artista japonés ha dedicado los últimos diez años a re imaginar objetos cotidianos como lápices, esponjas, afiladores, y zapatillas como modelos para sus originales creaciones. Algunas de sus creaciones se incluyen en su *Calendario de Miniaturas*, como por ejemplo las referidas a los recientes Juegos Olímpicos de Invierno. Su trabajo consiste en mutar ... reemplazar algo que nos rodea en algo similar o que se le parezca. Para el artista es importante emplear algo que todos conocen como motivo de su trabajo. ♦









## 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, que trasciende las nociones enquistadas de las fronteras y las identidades, y documenta la historia del presente.

Desgraciadamente, la guerra en Ucrania sigue dominado el panorama informativo. Las noticias, además de conmovedoras son aterradoras. En este caso, donde a la peste se suma la guerra, es más notoria la cita del Papa San Juan Pablo II: “La guerra es una derrota para la humanidad”. ♦

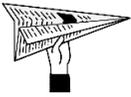


Niños ucranianos rezando el Rosario en Kiev por el final de la guerra. Fotógrafo anónimo.



Fotografía obtenida por Francesco Malavolta en la estación de tren Przemysl en Polonia. Explica *per se* miles de palabras sobre la solidaridad humana. Numerosas madres polacas dejaron en las plataformas de los trenes cientos de carritos de bebés para que las madres refugiadas de Ucrania pudieran usarlas para sus hijos a la llegada a Polonia. Un claro, extraordinario y muy loable ejemplo de mujeres solidarias ayudando a mujeres necesitadas.





*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**obremente 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, Brasil, Colombia, Costa Rica, Chile, Ecuador, El Salvador, Estados Unidos, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay y Venezuela.



## Contenido de las 10 anteriores Newsletters COVID-19

Si desea recibir gratis ejemplares atrasados puede solicitarlos a:  [ralvarez@ibernet.com](mailto:ralvarez@ibernet.com)  
o bien, obtenerlos desde:  
[www.hopeinitiativecovid.com](http://www.hopeinitiativecovid.com)

**Nº71 – 29 de octubre, 2021:** 1) Hallan un anticuerpo capaz de neutralizar todas las variantes de Covid-19; 2) Adiós a gripes, catarros y coronavirus: el plan perfecto para acabar con todos los virus respiratorios; 3) Una nueva estrategia de vacunación para los niños: solo una dosis, por ahora; 4) Soy inmunólogo y estudio embarazos, y esto es lo que sé sobre la Covid; 5) ¿El coronavirus se contagia cada vez mejor por el aire?; 6) El colapso de los puertos se agrava y pone en peligro la Navidad; 7) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 8) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 9) Galería fotográfica.

**Nº72 – 12 de noviembre, 2021:** 1) ¿Cómo va a cambiar el coronavirus en los próximos meses?; 2) Las 200.000 muestras de sangre china que 'esconden' el origen de la pandemia del coronavirus; 3) Como reconocer a la Covid de larga duración; 4) Evitar la desigualdad de las vacunas; 5) Parkinson post Covid: la secuela que indaga la ciencia y cómo es el test para su detección precoz; 6) Gates buscará acelerar acceso global a la píldora de *Merck* contra la Covid-19; 7) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 8) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 9) Galería fotográfica.

**Nº73 – 26 de noviembre, 2021:** 1) Porqué la Covid-19 probablemente mató a más personas de las que creemos; 2) Los estudios genéticos que explican por qué hay quien muere de Covid y quién lo desarrolla con síntomas leves; 3) Casi un año, contagiada con la Covid-19, con "sorprendentes mutaciones" en su organismo; 4) La nueva variante del coronavirus ya se ha detectado en 34 países; 5) Cinco razones por las que no debe entrar en pánico por las variantes del coronavirus; 6) Latinoamérica puede "tardar muchos años" en superar el golpe de la Covid-19, advierte el *FMI*; 7) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 8) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 9) Galería fotográfica.

**Nº74 – 10 de diciembre, 2021:** 1) ¿Cómo es la nueva variante Ómicron hallada en Sudáfrica? Mutaciones nunca vistas antes y una positividad del 1 al 30% en sólo tres semanas; 2) ¿Y si ómicron fuera la variante que la ciencia estaba esperando? Estos son los escenarios que puede provocar; 3) Síntomas de Ómicron: dolor muscular, fatiga y cefalea, pero sin pérdida del gusto ni el olfato; 4) Esta nueva diana del coronavirus mejora las vacunas de la Covid-19; 5) Pronóstico pesimista de una ganadora del Premio Nobel de Medicina: "La pandemia de la Covid-19 para nada está finalizada"; 6) ¿Por qué nadie predijo el bloqueo de las cadenas de suministros? 7) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 8) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 9) Galería fotográfica.

**Nº75 – 20 de diciembre, 2021:** 1) Esto es lo que Ómicron puede decirnos sobre cómo se descubren las variantes de la Covid-19; 2) Variante Ómicron: qué es la epistasia y cómo va a cambiar al virus; 3) Revelan el gen clave que duplica el riesgo de morir por Covid; 4) Descubren por qué la Covid-19 deja sin olfato; 5) ¿Qué destino tendrá el coronavirus? ¿Y nosotros?; 6) El cierre de los colegios por la pandemia costará 17 billones de dólares en ingresos a la generación de estudiantes; 7) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 8) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 9) Galería fotográfica.

**Nº76 – 7 de enero, 2022:** 1) Tratamientos y medicamentos para el coronavirus: monitoreo de efectividad; 2) Guía de dos científicos para entender la variante Ómicron; 3) ¿La distancia social de dos metros es suficiente contra la Covid? Cuidado con la tos; 4) La enfermedad que afecta a los ojos y que es un síntoma de Ómicron; 5) Como el mundo se quedó sin nada; 6) Una empresa lanza un kit para identificar la variante Ómicron.

**Nº77 – 21 de enero, 2022:** 1) Las células T, más potentes frente a Ómicron; 2) El coronavirus SARS-CoV-2 está atacando a muchos más órganos de los que se pensaba; 3) Covid-19 ha dañado la salud de nuestro cerebro. Así es como puede ayudar a protegerlo; 4) Covid incidental: qué es y cuáles son sus efectos; 5) Ómicron: la mayoría de las vacunas parecen no evitar la infección, pero sí proteger contra una enfermedad grave; 6) Como el trastorno de la cadena de suministro se convirtió en un asunto de vida o muerte; 7) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 8) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 9) Galería fotográfica.

**Nº78 – 4 de febrero, 2022:** 1) Ambicioso proyecto en Japón: preparan una vacuna contra la Covid que daría inmunidad de por vida; 2) ¿Cuánto duran los síntomas de Ómicron?; 3) ¿De verdad Ómicron supone el fin de la pandemia de la Covid?; 4) ¿Volveremos a vivir como antes de la pandemia? Esta es la respuesta del gran virólogo alemán; 5) Levedad vs. pesadez del tiempo; 6) Ómicron frena la actividad y restará un 2% al crecimiento del PIB global; 7) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 8) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 9) Galería fotográfica.

**Nº79 – 18 de febrero, 2022:** 1) La vacuna universal contra todas las variantes y contra futuros coronavirus, cada vez más cerca; 2) Descubierta un nuevo mecanismo de resistencia al coronavirus: la inmunidad innata; 3) ¿Qué indican las pruebas de imagen de los vacunados?; 4) Costocondritis, el doloroso y desconocido síntoma provocado por la Covid-19; 5) Encuentran un factor genético en la pérdida del olfato y el gusto por Covid-19; 6) Flexibilidad cognitiva, esencial para que la sociedad prospere; 7) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 8) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 9) Galería fotográfica.

**Nº80 – 4 de marzo, 2022:** 1) I.-DECLARACIÓN DE ROTARY SOBRE EL CONFLICTO DE UCRANIA; 1) Ómicron sobrevive mucho más tiempo en la piel y superficies que las variantes anteriores; 2) La evolución radical de la variante Ómicron; 3) Los médicos advierten de la avalancha de Covid persistente tras el contagio con Ómicron; 4) Una mujer con Covid persistente y VIH desarrolla 20 mutaciones del coronavirus; 5) 'Esto no se termina con Ómicron': a pesar de que disminuyen las infecciones, la pandemia sigue; 6) Cómo la escasez de automóviles pone en peligro la economía mundial; 7) Alta tecnología en tiempos inciertos y sin precedentes. 8) Arte en tiempos de inconveniencia existencial. 9) Galería fotográfica.

