

# Los consejos médicos

## Para los pacientes que se recuperan de COVID-19

Por Carmen Heredia Rodriguez

Washington, (KHN vía EFE News).- Cuando David Vega se enfermó con el nuevo coronavirus a mediados de marzo, la fiebre, los escalofríos y las náuseas dejaron al estudiante de medicina de Indiana, de 27 años, postrado durante días. Después que una prueba confirmara que tenía COVID-19, su médico le aconsejó que se aislara en casa durante una semana más. La semana pasó y Vega mejoró. Su médico le permitió volver a sus rutinas sin pruebas adicionales después de haber pasado tres días sin síntomas. Pero el hecho de que su médico le diera el visto bueno no ha calmado los temores de Vega. ¿Cómo estar seguro de que ya no es portador del virus? ¿Es seguro para él estar con otros? Uno de sus compañeros de cuarto decidió mudarse, dijo, y todavía actúa con cautela cuando se ven. "Incluso después de terminar la cuarentena y de sentirme bien", escribió en un mensaje, "me sentía paranoico y muy (consciente) del hecho de que había tenido COVID-19". Como en tantos otros aspectos de este nuevo coronavirus, determinar cuándo un paciente se ha recuperado sigue siendo un terreno incierto. Aunque funcionarios federales han publicado directrices generales, la información sobre la enfermedad es limitada. Los médicos han asegurado que no pueden ofrecer a los pacientes aparentemente recuperados, y que no han sido reexaminados, ninguna garantía sobre si pueden transmitir el virus. "Las personas nos hacen estas preguntas, y nosotros como médicos no tenemos respuestas como estamos acostumbrados a tener", dijo el doctor Gary LeRoy, presidente de la Academia Estadounidense de Médicos de Familia.

### EL CONTAGIO

Esta situación pone de manifiesto que los científicos

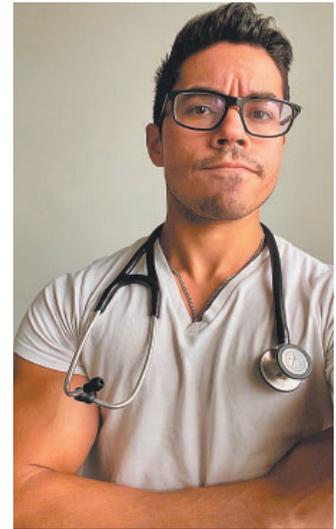
aún no comprenden cómo se transmite el COVID-19, según algunos médicos. Generar más datos sobre misterios como la cantidad de virus que una persona emite en diferentes etapas de la infección podría proporcionar una idea más clara del riesgo que corre un paciente de enfermar a otros. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) dicen que los médicos pueden verificar si un paciente está lo suficientemente sano como para salir del aislamiento en el hogar de dos maneras. Un método requiere que los pacientes den negativo en las muestras tomadas con al menos 24 horas de diferencia. Pero la escasez de pruebas en todo el país ha dificultado que los médicos puedan someter esos exámenes a los pacientes en recuperación, algo que las directrices reconocen. Varios estados, incluyendo Minnesota, ofrecen las pruebas sólo a ciertos grupos, como pacientes hospitalizados y trabajadores de salud. "Todavía es como buscar una aguja en un pajar en lo que se refiere a la disponibilidad de materiales y kits para hacer pruebas para COVID-19", dijo LeRoy. El segundo método permite que los pacientes salgan del aislamiento al menos siete días después del inicio de los síntomas o después de ser diagnosticados y luego de tres días libres de síntomas. Esta opción "evitará la mayoría, pero no todos los casos de propagación secundaria", según el sitio web de los CDC. "El riesgo de transmisión después de la recuperación es probablemente mucho menor que durante la enfermedad".

La recomendación de los CDC, que rechazó una solicitud de entrevista, da a las autoridades estatales y a los médicos la flexibilidad de modificar su enfoque en función de las circunstancias. "Las directrices son directrices", señaló la doctora Kathryn Edwards, profesora de pediatría de

la Universidad de Vanderbilt que se especializa en enfermedades infecciosas. "Pero no son los Diez Mandamientos".

### EL ASUNTO DE LOS ASINTOMÁTICOS

Una pieza vital del rompecabezas de la recuperación que varios médicos mencionaron es averiguar cuándo y durante cuánto tiempo las personas con COVID-19 son capaces de transmitir el virus, especialmente quienes no desarrollan ningún síntoma. El número de pacientes asintomáticos podría ser considerable. El doctor Robert Redfield, director de los CDC, explicó en una entrevista con la Radio Nacional Pública (NPR) que hasta el 25% de los que dan positivo en el test del virus no desarrollan síntomas. Y los pacientes que eventualmente los presentan podrían estar propagando el virus hasta 48 horas antes de empezar a sentirse enfermos, agregó. Las primeras investigaciones sugieren que los pacientes que se han recuperado de COVID-19 también pueden seguir propagando el virus. Incluso Vega, que ahora no tiene síntomas, dijo que duda en acercarse a los demás cuando sale a correr o a comprar comida. "Todavía lo tengo en la cabeza", comentó. "Creo que lo superaré con el tiempo". La necesidad de prevenir la transmisión debe equilibrarse con el beneficio de que la persona regrese a su vida cotidiana, apuntó Edwards, especialmente si trabaja en una industria esencial como la de la salud. "Siempre estamos entre la espada y la pared", dijo. Otros factores ayudan a determinar cuándo un paciente está listo para salir del aislamiento. Un médico puede optar por dejar a una persona en aislamiento en casa por más tiempo si trabaja con una población de alto riesgo, como los adultos mayores, o si tiene un cónyuge con afecciones preexistentes, explicó LeRoy. En última instancia, los médicos



Fotografía personal cedida donde aparece David Vega, un estudiante de medicina en Indianápolis que se ha recuperado de una infección por COVID-19, que ahora se preocupa por lo seguro que es estar cerca de otros. EFE/David vega /

probablemente adaptarán sus consejos al estilo de vida del paciente, explicó el doctor Marcus Plescia, director médico de la Asociación de Funcionarios de Salud Estatales y Territoriales. "Son cuestiones difíciles que probablemente se tratarán caso por caso", señaló Plescia. Las personas preocupadas por contraer el virus de alguien que se ha recuperado o que no tiene síntomas pueden reducir su riesgo practicando el distanciamiento social y una buena higiene, como lavarse las manos con frecuencia, dijo Plescia. A pesar de la incertidumbre, Plescia agregó que es importante no condenar al ostracismo a los que se han recuperado. Le preocupa que puedan ser estigmatizados. "En la mente de todos, quieran reconocerlo o no, las personas van a tener miedo de algo que no conocen", advirtió LeRoy.

(Esta información fue producida por Kaiser Health News, un programa editorialmente independiente de la Kaiser Family Foundation no relacionado con Kaiser Permanente).