



C O L U M N A

En busca de la tranquilidad perdida

Searching For the Lost Tranquility

Na busca da tranquilidade perdida

<https://doi.org/10.46856/grp.22.e056>

Date received: November 25 / 2020
Date acceptance: December 10 / 2020
Date published: December 22/ 2020

Cite as: Forero Illera E. En busca de la tranquilidad perdida [Internet]. Global Rheumatology. Vol 1 / Jun - Dic [2020]. Available from: <https://doi.org/10.46856/grp.22.e056>



COLUMNA

En busca de la tranquilidad perdida

Eliás Forero Illera

Internista reumatólogo, eforero64@gmail.com

"Durante un poco más de 50 años he aprendido a superar problemas de salud, económicos y laborales con éxito, pero esta 'corona crisis' parece ser superior a mis fuerzas. "

Son las cuatro de la mañana, los primeros rayos del astro rey todavía no atisban por mi ventana. Caigo en la cuenta de una consecuencia particular no sospechada de la pandemia, el proverbial sueño de los Forero ha disminuido. Afortunadamente continúa siendo reparador, pese al menor número de horas sigo disfrutando del total descanso.

Pondré en práctica un consejo ofrecido a mis pacientes insomnes desde hace mucho tiempo: usar las horas que deja el insomnio en actividades productivas. Aprovecho entonces, para leer un par de artículos.

El silencio de la madrugada y la fresca temperatura facilitan la concentración. La conferencia en preparación necesita de toda mi atención. Ahora que lo pienso otra consecuencia de la pandemia fue el aumento en las reuniones académicas. Este año he participado en más actividades académicas que en muchos años juntos de ejercicio profesional.

De pronto, dos episodios de tos seca me devolvieron de golpe y porrazo a la realidad. Latos me recuerda la presencia del virus de marras y lo vulnerables que somos ante su ataque. El distópico enfrentamiento de nuestra sociedad con el COVID-19 despierta en mí tal incertidumbre y sensación de impotencia que me mantengo aprehensivo, no sé qué hacer.

Me cuesta mucho ser pesimista, la vida me ha enseñado que con algunas herramientas intrínsecas como esfuerzo y disciplina podemos superar muchas dificultades.

Durante un poco más de 50 años he aprendido a superar problemas de salud, económicos y laborales con éxito, pero la pandemia parece ser superior a mis fuerzas. Una consecuencia más de la llegada del dichoso virus, aprendí a reconocer mis íntimos temores.

En momentos como estos, apelar a la ciencia es una de mis alternativas más socorridas. El problema es que la siempre efectiva ciencia se toma su tiempo para ofrecer soluciones, como debe ser entre otras cosas. Hasta hoy, todo sigue en el terreno de lo experimental y nada se concreta. La hidroxiclороquina, la azitromicina, la ivermectina y otras drogas “promisorias” salieron del llavero a las primeras de cambio. Sus bondades teóricas no aguantaron los primeros análisis metodológicos.

El Remdesivir, inicialmente exaltado, paulatinamente ha perdido credibilidad. El conocido y lapidario estribillo, se necesitan más estudios para confirmar su eficacia, con el que se cierran muchos trabajos fracasados, ya se lee en las guías más recientes (1).

La Dexametasona está reservada para los casos severos de compromiso pulmonar, pero en los casos usuales no tiene cabida. El tocilizumab y el baricitinib, traídos de otros escenarios conocidos por los reumatólogos, también parecen tener algún efecto terapéutico en casos severos, pero no se termina de concretar un esquema de tratamiento con una efectividad razonable. En fin, la esperanza está puesta en las vacunas, fármacos que todavía requieren algún tiempo y dinero para su uso sea masivo. Sigo preocupado, la ciencia se demora.

Casi sin pensarlo cerré la magnífica revisión sobre el papel del complemento en la etiopatogenia de las enfermedades reumáticas y me fui a buscar aguas tranquilas para mi barca. Me distraje leyendo datos científicos “light”, ocurrencias de unas y otras, videos musicales, memes buenos y malos. Nota aparte merecen las columnas escritas por Alberto Palacios y Fernando Neubarth en Global Rheumatology, son fantásticas, combinan muy bien la vivencia personal con profundos mensajes. En fin, leyendo y escuchando música pasaron con brevedad alrededor de dos horas, mis temores fueron diluidos por Palacios, Neubarth, Lavoe y otros más.

Lo uno me llevó a lo otro, si las lecturas produjeron unas horas de tranquilidad, olvidando por un momento los efectos de la pandemia, pues colaboramos con aquellos amigos que encuentran en la lectura una fuente de sosiego. Decidí entonces en un Google Drive (2) colgar “Las trampas de la nostalgia” mi primera empresa editorial. En el blog (3) también encontrarán temas variados que espero sirvan para algo.

En estos días dedicaré mis horas de insomnio a escribir algunas crónicas de vida que tal vez me relajen más a mí, por escribirlas, que a ustedes por leerlas. Pero nada que hacer, estamos en tiempos de la corona-crisis, en donde todo lo que sirva para buscar la tranquilidad perdida, se vale...



Referencias

1. BMJ 2020; 370: m2924 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m2924> (Published 30 July 2020)
2. Las Trampas de la Nostalgia https://drive.google.com/file/d/1_e7WvrygV046biO47p4BmXNd-5QC-4W9/view?usp=sharing
3. Blog de Elias Forero <http://eforerocuenta.blogspot.com/>

COLUMNS

Searching For the Lost Tranquility

Elias Forero Illera

Internista reumatólogo, eforero64@gmail.com

"For a little over 50 years I have learned to successfully overcome health, economic and work problems, but this 'crown crisis' seems to be beyond my strength."

It is four o'clock in the morning, the first rays of the sun have not yet peeked through my window. I realize a particular unsuspected consequence of the pandemic, the proverbial Forero's sleep has diminished. Fortunately, it continues to be restful, despite the reduced number of hours I continue to enjoy total rest. I will put into practice an advice offered to my insomniac patients for a long time: use the hours left by insomnia for productive activities. I will take this opportunity to read a couple of articles.

The early morning silence and the cool temperature make it easy to concentrate. The conference in preparation needs my full attention. Come to think of it, another consequence of the pandemic was the increase in academic meetings. I have participated in more academic activities this year than in many years of practice combined.

Suddenly, two episodes of dry cough brought me back to reality. The cough reminds me of the presence of the virus and how vulnerable we are to its attack. The dystopian confrontation of our society with COVID-19 awakens in me such uncertainty and a sense of helplessness that I remain apprehensive, not knowing what to do.

It is very hard for me to be a pessimist; life has taught me that with some intrinsic tools such as effort and discipline we can overcome many difficulties.

For a little more than 50 years I have learned to overcome health, economic and work problems successfully, but the pandemic seems to be beyond my strength. One more consequence of the arrival of the virus, I learned to recognize my inner fears.

At times like these, appealing to science is one of my most frequently used alternatives. The problem is that the always effective science takes its time to offer solutions, as it should, among other things. To this day, everything is still in the realm of the experimental and nothing is concrete. Hydroxychloroquine, azithromycin, ivermectin and other "promising" drugs were taken out of the key ring at the drop of a hat. Their theoretical merits did not stand up to the first methodological analyses.

Remdesivir, initially exalted, has gradually lost credibility. The well-known and lapidary refrain, more studies are needed to confirm its efficacy, with which many failed studies are closed, is now read in the most recent guidelines. (1).

Dexamethasone is reserved for severe cases of pulmonary involvement, but it has no place in the usual cases. Tocilizumab and baricitinib, brought from other scenarios known to rheumatologists, also seem to have some therapeutic effect in severe cases, but a treatment scheme with reasonable effectiveness has not been finalized. Finally, hope is placed in vaccines, drugs that still require some time and money for their massive use. I continue to be concerned; science is delayed.

Almost without thinking I closed the magnificent review on the role of the complement in the etiopathogenesis of rheumatic diseases and went in search of calm waters for my boat. I distracted myself by reading "light" scientific data, remarks, music videos, good and bad memes. The columns written by Alberto Palacios and Fernando Neubarth in Global Rheumatology deserve a special mention, they are fantastic, they combine the personal experience with deep messages very well. Anyway, reading and listening to music, about two hours passed quickly, my fears were diluted by Palacios, Neubarth, Lavoe and others.

The one led me to the other, if the readings produced a few hours of tranquility, forgetting for a moment the effects of the pandemic, because we collaborate with those friends who find in reading a source of calm. I decided then in a Google Drive (2) to post "The traps of nostalgia" my first publishing venture. In the blog (3) you will also find a variety of topics that I hope will be of some use.

These days I will dedicate my sleepless hours to write some chronicles of life that perhaps will relax me more by writing them, than you by reading them. But what else can we do? we are in times of the corona-crisis, where everything that serves to look for the lost tranquility, is worth doing...



References

1. BMJ 2020; 370: m2924 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m2924> (Published 30 July 2020)
2. The Traps of Nostalgia https://drive.google.com/file/d/1_e7WvrygVO46biO47p4BmXNd-5QC-4W9/view?usp=sharing
3. Elias Forero Blog <http://eforerocuenta.blogspot.com/>

COLUNA

Na busca da tranquilidade perdida

Elias Forero Illera

Internista reumatólogo, eforero64@gmail.com

"Por um pouco mais de 50 anos, aprendi a superar problemas de saúde, econômicos e de trabalho com sucesso, mas esta corona crise parece estar além das minhas forças."

São as quatro da manhã, os primeiros raios do astro rei ainda não aparecem pela minha janela. Percebo que uma consequência insuspeitada particular da pandemia, o proverbial sonho Forero diminuiu. Felizmente, ele continua a ser restaurador, apesar da menor quantidade de horas continuo desfrutando de um descanso total. Vou colocar em prática um conselho dado aos meus pacientes com insônia de há um tempo: use as horas que a insônia deixa em atividades produtivas. Aproveito para ler alguns artigos.

O silêncio da madrugada e a temperatura amena facilitam a concentração. A conferência em preparação precisa da minha total atenção. Pensando bem, outra consequência da pandemia foi o aumento das reuniões acadêmicas. Este ano participei de mais atividades acadêmicas do que em muitos anos de prática profissional juntos.

De repente, dois episódios de tosse seca me trouxeram de volta à realidade. A tosse me lembra a presença do vírus de outrora e como somos vulneráveis ao seu ataque. O confronto distópico da nossa sociedade com o COVID-19 desperta em mim tanta incerteza e um sentimento de desamparo que fico apreensivo, não sei o que fazer.

1/3

É muito difícil para mim ser pessimista, a vida me ensinou que com algumas ferramentas intrínsecas como esforço e disciplina podemos superar muitas dificuldades.

Por pouco mais de 50 anos, aprendi a superar com sucesso os problemas de saúde, financeiros e de trabalho, mas a pandemia parece estar além das minhas forças. Mais uma consequência da chegada do tão nomeado vírus, aprendi a reconhecer os meus medos mais íntimos.

Em momentos como este, apelar para a ciência é uma das minhas alternativas mais úteis. O problema é que a ciência sempre eficaz leva tempo para oferecer soluções, como deveria ser entre outras coisas. Até hoje, tudo permanece no campo do experimental e nada é concreto. Hidroxicloroquina, azitromicina, ivermectina e outras drogas "promissoras" atingiram o chaveiro na primeira tentativa. Os seus benefícios teóricos não resistiram às primeiras análises metodológicas.

O Remdesivir, inicialmente exaltado, aos poucos foi perdendo credibilidade. O conhecido e lapidar refrão, mais estudos são necessários para comprovar a sua eficácia, com os quais muitos trabalhos fracassados são encerrados, já é lido nas guias mais recentes (1).

A dexametasona é reservada para casos graves de envolvimento pulmonar, mas nos casos usuais não tem lugar. O Tocilizumabe e baricitinibe, trazidos de outros cenários conhecidos pelos reumatologistas, também parecem ter algum efeito terapêutico em casos graves, mas um esquema de tratamento com eficácia razoável ainda não foi finalizado. Em suma, a esperança está nas vacinas, medicamentos que ainda requerem algum tempo e dinheiro para o seu uso massivo. Ainda estou preocupado, a ciência está atrasada.

Quase sem pensar fechei a magnífica resenha sobre o papel do complemento na etiopatogenia das doenças reumáticas e fui buscar águas calmas para o meu barco. Eu me distraí lendo dados científicos "leves", ocorrências de um e do outro, vídeos, memes bons e ruins. Merecem destaque as colunas escritas pelo Alberto Palacios e pelo Fernando Neubarth na Global Rheumatology, são fantásticas, combinam muito bem a experiência pessoal com mensagens profundas. Enfim, lendo e ouvindo música demorou cerca de duas horas, os meus medos foram diluídos pelo Palacios, Neubarth, Lavoe e outros.

Um levou-me ao outro, se as leituras produziram algumas horas de tranquilidade, esquecendo por um momento os efeitos da pandemia, pois colaboramos com aqueles amigos que encontram na leitura uma fonte de calma. Então eu decidi no Google Drive (2) postar "Las trampas de la nostalgia" a minha primeira editorial. No blog (3) você também encontrará vários tópicos que espero que sejam úteis para alguma coisa.

Nestes dias dedicarei as minhas horas de insônia a escrever algumas crônicas de vida que talvez me relaxem mais por escrevê-las, do que a você por lê-las. Mas nada a ver, estamos em tempos da corona crise, onde tudo que serve para buscar a tranquilidade perdida, vale ...

Referências

1. BMJ 2020; 370: m2924 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m2924> (Published 30 July 2020)
2. Las Trampas de la Nostalgia https://drive.google.com/file/d/1_e7WvrygV046bi047p4BmXNd-5QC-4W9/view?usp=sharing
3. Blog de Elías Forero <http://eforerocuenta.blogspot.com/>