

Stammi Bene

I consigli del medico



CUORE E COVID-19: I CONSIGLI PER RESTARE IN BUONA SALUTE



di **Emanuela Maria Blundetto**,
cardiologa e medico
di famiglia Mestre

Le persone, affette da patologie cardiovascolari o altre patologie croniche hanno scoperto di essere particolarmente vulnerabili, in questo periodo di pandemia. Ecco alcuni suggerimenti per ridurre i rischi e vivere bene

Sta per concludersi un anno che ci ha profondamente complicato la vita; tutti abbiamo dovuto fare i conti con l'incertezza di quanto stava accadendo in Italia e nel mondo intero, con la paura per la salute nostra e dei nostri cari, con i condizionamenti della vita quotidiana e le limitazioni alle nostre abituali attività.

Oltre a questo, però, alcune categorie di persone, affette da patologie cardiovascolari o altre patologie croniche, hanno scoperto di essere particolarmente vulnerabili in quanto, se non rischiano più degli altri di contrarre l'infezione da Coronavirus, rischiano però di avere un decorso più complicato in caso di infezione.

Infatti, la preesistenza di patologie come varie cardiopatie, ipertensiva, valvolare, degenerativa, di diabete, di obesità grave rappresenta un rischio maggiore di sviluppare complicanze gravi in seguito all'infezione da Coronavirus. Queste condizioni riducono infatti le capacità intrinseche dell'organismo di reagire in modo efficace all'infezione, contrastando i processi di attivazione patologica del sistema immunitario che talvolta questa infezione scatena.

A questo modo, il virus ha tutto lo spazio che gli serve per infiammare l'apparato respiratorio, attraverso cui penetra, e interessare a cascata il sistema della coagulazione del sangue, quello immunitario e l'apparato cardiovascolare, generando le temibili complicanze che possono condurre alla terapia intensiva e purtroppo anche ad un esito infausto.

E quindi, cosa possiamo fare? Ecco alcuni

consigli che possono essere utili:

1. seguire le indicazioni del proprio medico di famiglia e continuare ad assumere regolarmente i farmaci prescritti;
2. mantenere, dove prescritto e il più possibile, il distanziamento sociale, indossare i dispositivi di protezione, in particolare le mascherine, ed evitare i luoghi affollati;
3. lavare spesso ed efficacemente le mani (almeno per 20 secondi) con acqua e sapone, soprattutto quando si rientra dall'esterno o si è avuto contatto con altri individui;
4. attenersi alle indicazioni del dipartimento di sanità della propria azienda sanitaria.

Inoltre, stare di più a casa potrebbe portare ad abitudini alimentari non proprio salutari. È pertanto consigliabile: continuare a fare esercizio fisico, seguire una dieta equilibrata, idratarsi e dormire adeguatamente; restare in contatto, anche da remoto, con i propri familiari e conoscenti, attraverso telefonate, videochiamate, eccetera. Ciò contribuisce a non sentirsi troppo soli e a preservare il tono dell'umore; evitare di trascorrere troppo tempo davanti alla TV: eventualmente usarla per seguire delle lezioni di ginnastica! Leggere un buon libro può servire a rilassarsi e impegnare la mente.

Questa epidemia finirà. E quando arriverà questo momento tanto atteso e sperato, cerchiamo di farci trovare in buona salute per poter riprendere la nostra vita di prima, anche con abitudini e una forma migliori!

in collaborazione con

