

COVID-19 e pazienti cardiopatici (FAQ)

In considerazione delle molteplici domande riguardanti il COVID-19 pervenute al Forum messo a disposizione dei pazienti dalla Società Europea di Cardiologia (The ESC Patient Forum), è stato realizzato questo documento che racchiude utili raccomandazioni delle autorità internazionali e delle associazioni scientifiche. Le domande riguardanti la tua terapia devono essere rivolte al tuo medico.

Importante: Ictus e infarto durante la pandemia da COVID-19

Se dovessi avvertire uno dei seguenti sintomi, chiama immediatamente il servizio per le emergenze sanitarie. Lascia valutare ai soccorritori tuoi sintomi

Sintomi di infarto

- > dolore toracico ingravescente
- > palpitazioni
- > difficoltà a respirare
- > svenimento

Ictus

- > asimmetria del volto
- > ridotta forza di un arto
- > difficoltà a parlare

Ricorda: anche durante la pandemia ogni minuto è importante. Gli ospedali faranno il massimo per trattarti in modo sicuro e minimizzare il rischio di infezione.

Leggi il messaggio della presidente della Società Europea di Cardiologia rivolto ai pazienti cardiopatici: <<L'appello "Restiamo a casa" durante il COVID -19 non si applica a chi ha un infarto>>.

Sono un paziente cardiopatico. Ho un rischio di ammalarmi di COVID-19 maggiore rispetto a chi non ha un problema cardiologico?

No -l'infezione può essere contratta da chiunque. Tuttavia, un paziente cardiopatico potrebbe più facilmente sviluppare sintomi di infezione o avere un'infezione più grave di altri soggetti.

Ad oggi, la maggior parte di persone affette da COVID-19 mostra sintomi virali lievi come mal di gola, tosse, dolori muscolari o febbre, ma alcune persone (fino al 5%) sviluppano una infezione polmonare/polmonite. Ancora non siamo in grado di dire con certezza se i soggetti con cardiopatie hanno un maggior rischio di sviluppare polmonite da COVID-19, ma è probabile considerando che essi sono a maggior rischio di sviluppare polmonite in corso di infezione da altri virus come l'influenza.

- **Il rischio di sviluppare gravi sintomi da COVID-19 è uguale in tutti i pazienti cardiopatici o ci sono delle differenze?**

Le modalità di contrarre l'infezione sono uguali per tutti i soggetti. Il virus si trasmette attraverso piccole goccioline di saliva (droplets) che una persona emette nell'aria quando tossisce, starnutisce o parla; oppure toccando superfici contaminate, poiché il virus può sopravvivere per diverse ore o anche giorni su superfici come tavoli o maniglie delle porte.¹

Una volta che il virus è penetrato nel corpo, danneggia i polmoni e attiva una risposta infiammatoria che può coinvolgere il sistema cardiovascolare in due modi. Innanzitutto, infettando i polmoni il livello di ossigeno circolante si riduce e secondariamente la risposta infiammatoria al virus può causare una riduzione della pressione arteriosa. In questi casi il cuore deve battere più forte e più velocemente per garantire l'apporto di ossigeno agli organi più importanti.

I soggetti particolarmente a rischio sono i seguenti:

- I soggetti immunocompromessi, come ad esempio pazienti trapiantati, malati oncologici che stanno effettuando chemioterapia o radioterapia, i pazienti che hanno una leucemia o un linfoma e concomitante malattia cardiaca sono teoricamente i soggetti a più alto rischio di manifestare una forma di infezione più grave.³
- Altri soggetti ad alto rischio sono gli anziani o le persone fragili come donne in gravidanza con malattie cardiovascolari.³
- Pazienti con patologie cardiache come scompenso cardiaco, cardiopatia dilatativa, forme avanzate di displasia aritmogena del ventricolo destro e pazienti con cardiopatie congenite cianogene hanno il rischio più alto.
- Pazienti con forme ostruttive di cardiomiopia ipertrofica sono ugualmente nella categoria ad alto rischio.

Non ci sono evidenze che il virus infetti i dispositivi cardiaci impiantabili come pacemaker o defibrillatori né che causi endocardite infettiva in pazienti con malattie valvolari cardiache.

- **Ho la sindrome di Brugada, esistono delle precauzioni particolari che devo prendere?**

I pazienti con sindrome di Brugada sono particolarmente a rischio di aritmie fatali se la temperatura corporea supera i 39°C. Questi pazienti devono trattare la febbre in maniera aggressiva con l'uso di paracetamolo e spugnature tiepide/fredde.

- **Ho la fibrillazione atriale. Ho un maggior rischio di infettarmi con il coronavirus?**

La fibrillazione atriale di per sé non aumenta il rischio di contrarre l'infezione. Tuttavia, molti pazienti con fibrillazione atriale sono anziani e hanno altre malattie, come scompenso cardiaco, ipertensione e diabete, che li espongono ad un rischio maggiore di malattia più grave in caso di infezione. A tutti i pazienti è consigliato di adottare misure protettive generali come il distanziamento sociale e il lavaggio frequente ed accurato delle mani per ridurre il rischio di infezione.¹³

- **Ho letto che il coronavirus può causare problemi al cuore come infarto o aritmie, è vero?**

- › Considerando gli effetti infiammatori del virus, esiste un teorico aumento del rischio di rottura delle placche aterosclerotiche (depositi di grasso) nelle coronarie che può causare una sindrome coronarica acuta (infarto). I soggetti che presentano dolore toracico intenso associato ai sintomi da coronavirus dovrebbero chiamare immediatamente il servizio di soccorso per un parere sanitario.
- › Gravi condizioni infiammatorie sistemiche possono aggravare aritmie preesistenti o, in alcuni pazienti, anche innescare la fibrillazione atriale.
- › L'infiammazione acuta causata dal virus può peggiorare sia la funzione cardiaca che la funzione renale.

Comunque, non c'è niente che tu possa fare per prevenire queste complicanze. Ti consigliamo di seguire rigidamente le raccomandazioni di prevenzione come il distanziamento sociale o ancora meglio, l'auto-isolamento, il lavaggio frequente delle mani, etc.

- **I pazienti cardiopatici che hanno anche diabete o ipertensione sono a maggior rischio?**

I dati provenienti dalla Cina, dove si è diffusa per prima l'infezione, indicano che una significativa percentuale di pazienti che avevano sintomi gravi o che sono deceduti avevano comorbidità come il diabete o l'ipertensione. Il motivo esatto di questa associazione non è chiaro. È probabile che l'ipertensione e il diabete siano condizioni comuni nella popolazione generale specialmente tra i soggetti anziani (> 70 anni) in cui la mortalità da COVID-19 è più alta.

C'è stato un articolo che ha associato questa osservazione all'uso di inibitori dell'enzima di conversione dell'Angiotensina (ACE inibitori) e dei bloccanti i recettori dell'Angiotensina II (sartani/ARB), farmaci comunemente usati per il trattamento dell'ipertensione. È importante sottolineare che questa è una teoria che deve ancora essere supportata da evidenze. Le maggiori società scientifiche come la Società Europea di Cardiologia, la Società Britannica di Cardiologia e l'Associazione Americana di Cardiologia, raccomandano di continuare ad assumere questi farmaci (i cui effetti benefici sono ben conosciuti) monitorando la progressione della malattia nei pazienti ipertesi e diabetici.^{8,9}

- **Ci sono segnalazioni che il COVID-19 può causare miocardite o pericardite. Chi ha avuto una miocardite/pericardite in precedenza, è a più alto rischio di svilupparla una seconda volta?**

Non ci sono evidenze che chi ha già avuto una miocardite o una pericardite in passato abbia un rischio più alto di sviluppare la stessa complicanza durante l'infezione da COVID 19. È noto che alcuni casi di miocardite hanno un andamento remittente-ricidivante. Ad oggi non vi sono evidenze che il virus responsabile del COVID-19 causi un'infezione diretta del cuore; tuttavia la risposta infiammatoria acuta conseguente all'infezione potrebbe peggiorare la funzione cardiaca ed aggravare i sintomi in pazienti affetti da scompenso cardiaco.

- **e persone cardiopatiche hanno un rischio più alto di morire a causa del COVID- 19 rispetto alle persone che non hanno malattie cardiache?**

Ad oggi, l'età avanzata e la presenza di condizioni preesistenti, incluse le malattie cardiache, sono risultati predittori di mortalità. Tuttavia, è importante sottolineare che la maggior parte di soggetti, cardiopatici compresi, ha avuto una forma lieve di infezione ed è guarita completamente.

- **So che non devo recarmi in ospedale se penso di essere infetto, ma se sono un cardiopatico quando devo chiedere una valutazione del medico?**

Se pensi di avere un'infezione da COVID-19, valuta se i tuoi sintomi possono essere gestiti a casa. La febbre può essere controllata dal paracetamolo. **Attenzione: se pensi di non essere in grado di controllare i tuoi sintomi a casa, in particolare se hai difficoltà a respirare, chiedi aiuto al personale sanitario.**

È stato riportato, soprattutto sui social media, che alcune medicine appartenenti al gruppo degli antinfiammatori non steroidei (FANS) come l'ibuprofene, e comunemente usate per abbassare la febbre, possano peggiorare il COVID-19. Basandosi sui dati attualmente disponibili, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e la Agenzia Europea del Farmaco (EMA), non sconsigliano l'impiego di ibuprofene poiché, al momento, non esistono evidenze scientifiche che correlano l'uso dell'ibuprofene ad un peggioramento del COVID-19. Se hai dei dubbi, chiedi al tuo medico quale farmaco è meglio assumere per trattare febbre o dolore.



• **Come proteggersi**

- **Sono cardiopatico, ci sono ulteriori raccomandazioni da seguire per ridurre il rischio di ammalarmi?**

Segui i consigli delle autorità sanitarie del tuo paese, che potrebbero essere leggermente diverse nelle varie nazioni a seconda del numero totale di casi di infezione.

Esistono tuttavia delle regole fondamentali che tutti dovrebbero seguire per limitare il rischio di ammalarsi. Se sei cardiopatico, i seguenti comportamenti sono importanti:

- Evita contatti con soggetti malati.
- Mantieni una distanza di due metri dagli altri individui, se possibile.
- Lava accuratamente le mani per almeno 20 secondi con sapone e acqua tiepida.¹³
- Se devi tossire o starnutire usa un fazzoletto o copriti la bocca con il lato interno del gomito
- Evita di toccarti con le mani occhi, naso e bocca.
- Pulisci frequentemente le superfici che tocchi, come maniglie, interruttori della luce o il volante della macchina, utilizzando un disinfettante per rimuovere il virus.
- Resta a casa quanto più possibile e se ne hai la possibilità lavora da casa.
- Se hai la febbre (temperatura corporea > 37.5 °C), tosse o sintomi respiratori dovresti auto-isolarti.
- Alcuni paesi potrebbero richiedere misure di isolamento più stringenti (come ad esempio in Italia, Francia, Spagna, Belgio).

• **Mi sono vaccinato contro l'influenza e lo pneumococco quest'anno. Sono protetto anche da questo virus?**

No. I vaccini contro la polmonite, come il vaccino anti-pneumococcico o antinfluenzale, non danno protezione contro il nuovo coronavirus.

Il virus è così nuovo e diverso che necessita di un vaccino specifico. I ricercatori stanno lavorando allo sviluppo di un vaccino contro il Coronavirus, ma non sappiamo quando sarà disponibile.

Sebbene il vaccino antinfluenzale ed anti-pneumococcico non siano efficaci contro COVID-19, la vaccinazione contro le malattie respiratorie è altamente raccomandata dalle maggiori organizzazioni sanitarie come l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

• **Devo indossare una mascherina per proteggermi dal virus?**

L'Organizzazione mondiale della sanità incoraggia l'uso di mascherine in tessuto (non mediche) dove non sia possibile prendere le distanze, come sui trasporti pubblici, nei negozi o tra la folla.

L'OMS consiglia l'uso di mascherine mediche a persone di età pari o superiore a 60 anni, o a chiunque abbia condizioni mediche preesistenti (ad esempio diabete, pressione alta, patologia cardiaca).

Se ha problemi cardiaci e ritiene che indossare una mascherina renda più difficile la respirazione, consulti il medico.

È importante ricordare che l'uso delle mascherine dovrebbe essere abbinato ad altre misure di prevenzione fondamentali.

- **Posso assumere vitamine o altri integratori? Quali? Mi proteggono dal COVID-19?**

Assumere integratori vitaminici non protegge dal COVID-19.

Diverse sostanze (incluse Vitamina C, Idrochinone e antivirali) sono attualmente in valutazione per i loro effetti sul COVID-19, ma non sono ancora disponibili dati affidabili relativi alla loro efficacia.

Una dieta ricca di frutta e verdura fresche è generalmente sempre raccomandata, a prescindere dal COVID-19, per aiutare la funzione del sistema immunitario.

Frutta e verdura fresche contengono una varietà di sostanze nutritive superiore a quella degli integratori vitaminici. Pertanto, è sempre meglio mangiare molta frutta e verdura fresche che tentare di compensarne la carenza attraverso preparati.

Detto questo, alcune persone potrebbero avere comunque specifiche carenze di vitamine o micronutrienti. In questo caso, il vostro medico di medicina generale o lo specialista che vi segue potrà consigliarvi.

Se assumete preparati vitaminici, assicuratevi di non assumerne una quantità superiore al dosaggio giornaliero raccomandato. Alcune vitamine potrebbero essere nocive se assunte a dosaggio troppo elevato, e alcuni integratori potrebbero interagire negativamente con le medicine che assumete per il cuore.

- **Posso contrarre il COVID-19 dai miei animali domestici?**

Attualmente non c'è evidenza che gli uomini possano essere contagiati da animali domestici comuni come gatti e cani.

- **Le persone possono contrarre il COVID-19 più di una volta?**

Non lo sappiamo ancora. La ricerca attuale mostra che la maggior parte delle persone che sono state affette da COVID-19 presenta anticorpi del virus nel sangue. Tuttavia, ci sono esempi di virus, come l'influenza, che possono essere contratti più di una volta perché mutano nel corso del tempo. Non sapremo per qualche tempo se questo può accadere con il COVID-19.

Pertanto, anche se Lei si è ripreso da un'infezione da COVID-19, continui ad adottare misure protettive generali.



Farmaci

- **Devo modificare il dosaggio di qualche farmaco che assumo per problemi cardiaci?**

E' chiaro che interrompere o modificare i farmaci assunti potrebbe essere molto pericoloso e potrebbe peggiorare le vostre condizioni di salute. Questi farmaci sono molto efficaci per lo scompenso cardiaco, per tenere sotto controllo la pressione alta, per aiutare a prevenire un infarto o un ictus, ecc. Qualsiasi modifica alla vostra terapia che non sia stata consigliata da un medico potrebbe esporvi ad un alto rischio di riacutizzazione della malattia cardiaca.

E' stato riportato dai media che alcuni farmaci usati comunemente per trattare la pressione alta (chiamati ACE-Inibitori e Bloccanti del recettore dell'Angiotensina o Sartani) potrebbero incrementare il rischio di contrarre l'infezione da Coronavirus e la gravità dell'infezione stessa.

Tuttavia questa segnalazione non ha una base scientifica, né è supportata da evidenze. Dunque, è fortemente raccomandato continuare ad assumere i farmaci per il controllo della pressione, come prescritti.⁸

I pazienti che assumono farmaci immunosoppressori, ad esempio dopo un trapianto di cuore, dovrebbero continuare ad assumere questi farmaci seguendo le prescrizioni. Una eventuale riduzione del dosaggio è associata ad un aumentato rischio di rigetto del cuore trapiantato.

Vi raccomandiamo di assumere i farmaci esattamente come vi sono stati prescritti. Se avete qualche dubbio, contattate il vostro medico ma non modificate la terapia prima di averne parlato con lui.

- **Sono state trasmesse notizie a proposito di un farmaco somministrato ad alcuni pazienti affetti da COVID-19 che potrebbe causare aritmie pericolose. Cosa c'è da sapere in merito?**

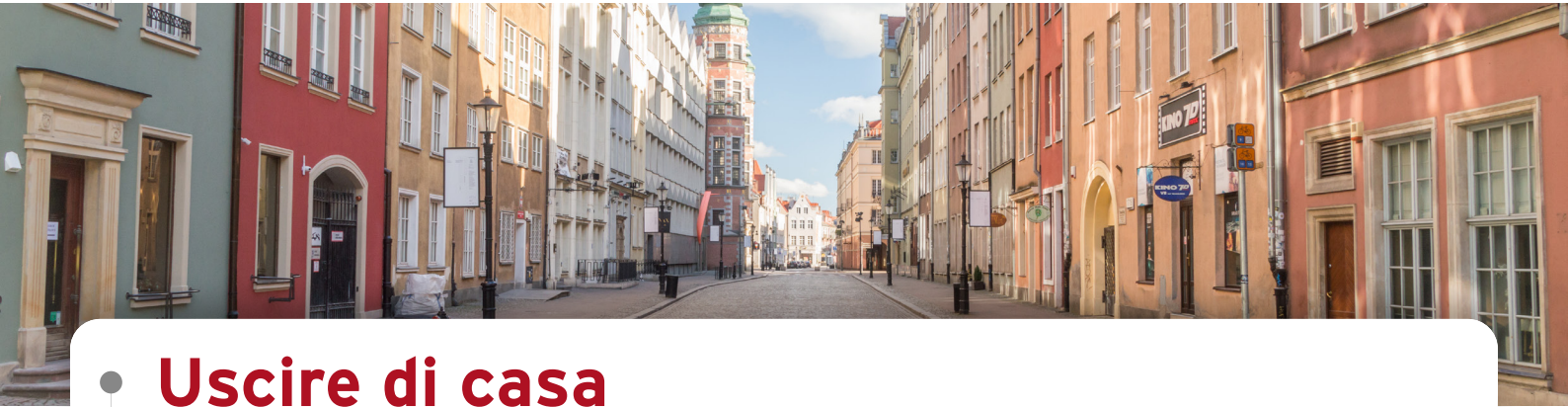
I pazienti affetti da Sindrome del QT lungo devono accertarsi che, se vengono ricoverati, il medico curante sia informato della loro malattia cardiaca. Il QT lungo è una malattia ereditaria nella quale c'è un ritardo nella trasmissione dei segnali elettrici del cuore che rende la persona a rischio di aritmie (battiti cardiaci irregolari). Alcuni farmaci che sono stati sperimentati nel trattamento del COVID-19 potrebbero allungare l'intervallo QT e causare aritmie in persone predisposte. Tra questi farmaci sono inclusi la cloroquina, un farmaco antimalarico, e farmaci anti-retrovirali.¹²

Inoltre ci sono alcuni farmaci utilizzati per trattare, ad esempio, la fibrillazione atriale o la depressione che possono allungare l'intervallo QT. Perciò è importante che il vostro medico sia informato di tutti i farmaci che state assumendo.

Se dovete essere ricoverati, vi raccomandiamo di portare sempre con voi la lista completa e aggiornata di tutti i farmaci che state assumendo!

Mi devo preoccupare di una possibile carenza di farmaci?

Si sta facendo tutto il possibile per garantire il rifornimento di farmaci essenziali: non c'è motivo di preoccuparsi. L'Agenzia Europea per il Farmaco sta monitorando la situazione e ad oggi non è stata segnalata carenza di farmaci essenziali.



Uscire di casa

- **E' opportuno recarsi agli appuntamenti programmati o bisogna evitare di recarsi in ospedali e centri medici??**

Se i vostri ospedali stanno confermando gli appuntamenti programmati, potrebbe essere opportuno contattarli e verificare l'opportunità o meno di recarvisi. Molti centri stanno cancellando i controlli di routine o, quando possibile, li stanno eseguendo telefonicamente o attraverso video-chiamate. Ci sono alcune condizioni nelle quali le visite di persona sono necessarie e non dovresti saltarle senza prima consultare il tuo medico, lo specialista, l'infermiere o il professionista sanitario di riferimento

- **Posso ritenermi al sicuro fuori casa, se evito le aree affollate? Ad esempio, posso passeggiare o andare al parco?**

Sì. Il virus è trasmesso da persone infette, pertanto non ci sono problemi nell'uscire da soli. Ciò che è importante è evitare il contatto con chiunque possa essere infetto. Per prevenire la diffusione dell'infezione sono stati cancellati in tutta Europa eventi che avrebbero radunato assieme grandi quantità di persone. Se devi uscire di casa (ad esempio, per acquistare generi alimentari), si raccomanda di mantenere una distanza di due metri dalle altre persone.

- **Posso ancora viaggiare o utilizzare i mezzi di trasporto pubblico?**

Si raccomanda di fare attenzione alle indicazioni fornite dalle autorità nazionali e locali. In molti stati sono stati vietati tutti i viaggi non essenziali ed è stato richiesto ai cittadini di restare a casa. In molti luoghi è stato raccomandato di evitare i mezzi di trasporto pubblico, se possibile, o di mantenere una distanza di almeno 2 metri dagli altri passeggeri.



● **Benessere emotivo**

● **Mi sento molto ansioso. C'è qualcosa che posso fare per sentirmi meglio?**

In questo periodo tutti sono preoccupati: vi forniamo alcuni consigli per aiutarvi a far fronte alle incertezze inerenti una pandemia a cui nessuno di noi era preparato solo pochi mesi fa.

- > **Mangiate bene**, in modo regolare e sano. E' importante mantenersi in forze, e il cibo sano fornisce anche vitamine e sali minerali che aiutano a combattere l'ansia. Cibi integrali, frutta e vegetali (di tutti i colori) avranno un effetto quasi magico nel ridurre il vostro livello d'ansia. Sappiamo che torte, biscotti e cioccolata sono deliziosi, ma il picco glicemico non fa affatto bene per l'ansia. In piccole dosi di tanto in tanto va bene, ma di fatto mangiare dolci vi può far stare psicologicamente peggio. Lo stesso vale per gli alcolici: limitatene al minimo l'assunzione.
- > **Bevete molta acqua**, anche una bella tazza di tè o caffè in un luogo tranquillo è sorprendentemente utile per calmare l'ansia.
- > **Fate attività fisica**. Anche se attualmente dobbiamo mantenere tutti una distanza di sicurezza gli uni dagli altri, questo non significa che non si possa uscire. Anzi, uscire alla luce del giorno (anche se è nuvoloso) sarà benefico per la vostra salute mentale. Se avete un giardino, passeggiare per il giardino, fare esercizi aerobici leggeri (o non proprio leggeri, a seconda delle vostre capacità), saltare la corda, salire e scendere un gradino basso a ritmo di musica, sono tutti esempi di esercizi che potete fare e che vi aiuteranno ad alleviare l'ansia. Se non avete un giardino, pensate ad un percorso che potete fare partendo da casa vostra lungo il quale non sarete in stretto contatto con altre persone e uscite per una passeggiata. Ogni giorno.
- > **Usate metodi di socializzazione virtuale**. Se siete in grado di contattare tramite videochiamata amici e familiari, fatelo, anche ogni giorno, alla stessa persona o ad una persona diversa ogni giorno, per tenere la vostra mente libera dall'ansia. Oppure, chiamateli. Questo vi darà un programma, qualcosa da aspettare con impazienza, e vi manterrà in contatto con il vostro mondo. Pensare agli altri, ascoltare cosa accade a loro, e offrire supporto funziona davvero bene nel ridurre la propria ansia.
- > **Tenetevi occupati con le faccende domestiche**. Preparate una lista di cose che potete fare, ad esempio pulire la credenza, riordinare la stanza, fare spazio nel guardaroba, tagliare l'erba in giardino, ecc. Non siete obbligati a fare tutto ciò che è nella lista, e non tutto in un'unica volta, ma ciò vi dà degli obiettivi da raggiungere quando vi sentite ansiosi. La piacevole sensazione di aver raggiunto un obiettivo incluso nella vostra lista non ha prezzo.

- **Attività ricreative.** Ascoltate musica, leggete un libro, fate le parole crociate, ricamate, cucite, dipingete, disegnatte, ecc., ecc. . Fate qualsiasi cosa che vi piaccia fare ma che spesso non avete tempo di fare. Qualsiasi cosa che vi consenta di sfuggire ai pensieri cupi o che vi richieda attenzione, vi aiuterà.
- **Evitate l'eccesso di messaggi negativi.** Ascoltate i notiziari, guardate le notizie alla TV o su internet solo una volta al giorno. Tutti dobbiamo conoscere gli ultimi consigli riguardo al Coronavirus e all'isolamento sociale ma ascoltarli continuamente è causa di ansia. Vi consigliamo di non sottoporvi al flusso continue di notizie.
- **Respirate.** Questo semplice esercizio può davvero essere d'aiuto quando vi sentite ansiosi. Sedetevi o state in piedi in posizione rilassata (stringete e allentate i muscoli in modo da poter sentire la differenza tra uno stato rilassato e uno stato teso). Concentratevi sul vostro respiro, ispirate profondamente contando fino a 5 ed espirate lentamente contando fino a 10. Fatelo più volte, finché inizierete a sentire l'ansia diminuire a sufficienza da consentirvi di fare una delle attività riportate sopra.

Riferimenti

1. [World Health Organization \(WHO\) Q&A on coronaviruses](#)
2. [Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public: Myth busters](#)
3. [European Centre for Disease Prevention and Control: Information on COVID-19 for specific groups: the elderly, patients with chronic diseases, people with immunocompromising condition and pregnant women](#)
4. [EMA gives advice on the use of non-steroidal anti-inflammatories for COVID-19](#)
5. [World Heart Federation \(WHF\): The link between COVID- 19 and CVD](#)
6. [COVID-19 and the cardiovascular system](#)
7. [Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection?](#)
8. [Position Statement of the ESC Council on Hypertension on ACE-Inhibitors and Angiotensin Receptor Blockers](#)
9. [British Heart Foundation: Coronavirus: what it means for you if you have heart or circulatory disease](#)
10. [NHS: Stay at home advice](#)
11. [Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public: When and how to use masks](#)
12. [COVID-19: chloroquine and hydroxychloroquine only to be used in clinical trials or emergency use programmes](#)
13. [WHO: How to handwash](#)

• www.escardio.org/COVID-19-QA

"This document is a guidance document. The ESC is not responsible or liable for any errors, omissions or inaccuracies within the translation. © The European Society of Cardiology 2020. All rights reserved"