

Messaggio di EUROMENE per le persone colpite da ME/CFS durante la pandemia di COVID-19:

L'attuale pandemia può far preoccupare le persone colpite da encefalomielite mialgica/sindrome da fatica cronica (ME/CFS) relativamente alla loro salute e al loro benessere.

E' noto che molte infezioni possono scatenare la ME/CFS. Le persone colpite da un'infezione acuta COVID-19 riferiscono spesso stanchezza, malessere e dolori di tipo muscolare, e potrebbe esserci un affaticamento prolungato in coloro che stanno guarendo dall'infezione. Le persone colpite da ME/CFS riferiscono anche un peggioramento temporaneo dei loro sintomi di ME/CFS quando subentrano delle infezioni acute, anche se queste sono leggere. Infezioni più gravi, così come malattie concomitanti, possono avere un notevole impatto sulle persone colpite da ME/CFS. Per le persone affette da ME/CFS, possiamo soltanto insistere fortemente sull'importanza delle misure di prevenzione per minimizzare il rischio dell'infezione COVID-19. Gli stati e le regioni all'interno degli stati adotteranno misure diverse a seconda delle differenti fasi della pandemia, che potranno andare dalle misure di isolamento rigorose ed esecutive (come in Italia) agli approcci più flessibili. Vi raccomandiamo fortemente di seguire le raccomandazioni locali e nazionali dei vostri enti per la salute pubblica e di proteggere voi stessi e gli altri contro questa infezione. Questo può includere un distanziamento sociale rigoroso, misure d'igiene meticolose (per esempio igiene delle mani attenta e regolare) e rimanere in quarantena o isolarsi quando è necessario.

I pazienti colpiti da ME/CFS devono rispettare scrupolosamente e rigorosamente le raccomandazioni del personale sanitario; per molti, ciò significa rimanere a casa, limitare i contatti e utilizzare misure di barriera per evitare il più possibile di venire infettati.

Periodi lunghi di isolamento sociale e di stress possono influire sul benessere psicologico. Raccomandiamo quindi alle persone colpite da ME/CFS di pianificare quotidianamente un programma che includa il lavoro/le pulizie di casa, gli hobby, ecc. con orari precisi (anche se questi non possono essere rigorosamente rispettati). È essenziale mantenere un'alimentazione equilibrata e sana e una buona igiene del sonno con degli orari giorno/notte adatti. Non dimenticate che un isolamento fisico rigoroso non significa necessariamente isolamento sociale: chiamate vocali o videochiamate regolari con gli amici e la famiglia possono aiutare a mantenere il benessere psicologico. Cercate di non stare tutto il giorno in pigiama, e ricordate che è importante rimanere attivi il più possibile entro i vostri limiti - che in molti casi sono già inferiori paragonati alla maggior parte delle persone. Molte persone colpite da ME/CFS, in modo particolare quelle affette da una forma più grave, sono già abituate ad un certo livello di isolamento sociale, e potrebbero effettivamente essere in grado di condividere consigli su come affrontare simili circostanze.

Coloro che presentano sintomi simil-influenzali devono seguire le raccomandazioni locali per saper chi contattare e quando. Per quanto possibile, è auspicabile il test di accertamento per l'infezione COVID-19 per chi presenta sintomi come febbre e tosse, anche se sappiamo che i test non sono ancora ampiamente disponibili in molti paesi. Misure come l'assunzione di paracetamolo per la febbre e i rimedi casalinghi per la tosse, come il miele e il tè al limone sono adatti alla maggior parte. Se fumate, dato che il fumo aumenta il rischio di complicazioni gravi legate al

COVID-19, vi consigliamo fortemente di cogliere questa occasione per smettere di fumare. Altri sintomi come la perdita dell'olfatto e del gusto, disturbi gastrointestinali, dolori al corpo, un aumento della stanchezza e altri sintomi del tipo ME potrebbero anche loro verificarsi. Se i sintomi sono più gravi e, in particolar modo, se vi manca il respiro o avete altri sintomi di malattia grave come la confusione, consultate, senza aspettare, un medico secondo i protocolli locali. Nonostante alcune prove indichino che le persone colpite da ME/CFS possono reagire in modo diverso in termini di immunità rispetto alle persone sane, la cura raccomandata per una persona colpita da ME/CFS e da COVID-19 è la stessa. I pazienti affetti da gravi forme di COVID-19 possono richiedere il ricovero in terapia intensiva o una ventilazione meccanica assistita. I medici devono essere informati circa la diagnosi di ME/CFS quando un paziente colpito da tale patologia viene ammesso in ospedale, poiché il rischio di debolezza acquisita in terapia intensiva (miopatia e/o polineuropatia) potrebbe aumentare.

Il trattamento dell'infezione COVID-19 sarà simile a quello delle persone non colpite da ME/CFS, ma la gravità per chi soffre già di una malattia invalidante come la ME/CFS può essere peggiore. È importante che gli operatori sanitari che curano persone affette da ME/CSF, in particolar modo in terapia intensiva, siano consapevoli delle esigenze maggiori delle persone colpite da ME/CSF che soffrono di una grave malattia.

LINK UTILI:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Per gli operatori sanitari:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>

<https://www.thelancet.com/coronavirus>

<https://jamanetwork.com/journals/jama/pages/coronavirus-alert>

https://coronavirus.frontiersin.org/?utm_campaign=sub-covcco&utm_medium=fhpc&utm_source=fweb