



Dedicated to the Prevention and Control of Hypertension Globally

World Hypertension League

In Official Relations with the International Society of Hypertension and
World Health Organization

Rischi associati all'infezione da COVID-19: Indicazioni dalla Lega Mondiale contro l'Ipertensione Arteriosa

Introduzione

Il nuovo coronavirus attacca i polmoni causando sintomi simil-influenzali e polmonite. E' stato identificato per la prima volta in Cina alla fine dell'anno 2019 e da allora si è diffuso in tutto il mondo. Questa situazione è stata classificata come pandemia.

I sintomi principali di questa malattia sono:

- Febbre
- Tosse
- Dispnea
- Dolore al torace

Il virus si trasmette tra le persone come goccioline ("droplets") contaminate, sospese in aria e rilasciate quando una persona infetta tossisce o starnutisce. Attualmente non vi sono farmaci antivirali o vaccini per la cura o per la prevenzione di questa malattia, per cui la strategia principale di contenimento si basa sulle misure di salute pubblica, con lo scopo di prevenire il contatto tra persone non infette, pazienti con malattia attiva o portatori asintomatici. I soggetti giovani e sani infetti dal virus di solito presentano una malattia relativamente lieve ma persone più anziane – sopra i 60 anni di età – e individui con comorbilità sono più predisposti verso complicanze più gravi, morte compresa.

In tutto il mondo le agenzie governative e altre organizzazioni competenti forniscono istruzioni alla popolazione su come proteggersi al meglio. La Lega Mondiale contro l'Ipertensione è impegnata a dare il proprio contributo nel contesto di questo compito vitale.

Soggetti con Ipertensione

Circa un soggetto adulto su tre è affetto da ipertensione, nota anche come pressione elevata. L'ipertensione arteriosa è una condizione seria, che aumenta in maniera significativa il rischio di eventi cardiaci maggiori, di ictus e di malattia renale. Trattare l'ipertensione, di solito con farmaci che riducono la pressione, riduce in maniera significativa il rischio di queste complicanze pericolose.

Nota importante: Attualmente non ci sono evidenze che soggetti con ipertensione abbiano un rischio elevato di avere infezioni COVID-19 più gravi rispetto a chi non è iperteso – la proporzione di soggetti con ipertensione tra i pazienti con COVID-19 non è più alta rispetto al quanto si osserva in una popolazione generale della stessa età. Inoltre, per ora non ci sono evidenze che i tipi di farmaci utilizzati per curare l'ipertensione possano modificare la probabilità di contrarre la malattia da COVID-19 o la sua gravità. Pertanto, in soggetti affetti da ipertensione non vi è la necessità di cambiare la terapia in corso, a meno che non vi sia qualche specifica indicazione data dal proprio medico. Tutte le principali Organizzazioni Internazionali per la Salute stanno continuamente monitorando questa situazione.

I soggetti affetti da ipertensione devono attenersi alle seguenti regole per proteggersi dal coronavirus.

Raccomandazioni Generali

- Lavarsi mani frequentemente con sapone (almeno 20 secondi), o, se non è possibile, usare un disinfettante per le mani a base di alcol
- Evitare di toccare il proprio viso (occhi/naso/bocca)
- Se si tossisce o starnutisce, farlo in un fazzoletto o nella parte interna del proprio braccio, alla piega del gomito
- Utilizzare soluzione detergenti spray o salviette, comunemente usate per la pulizia della casa, per pulire gli oggetti toccati frequentemente, per esempio il cellulare!
- Evitare le persone con sintomi, che potrebbero essere colpiti dal virus (febbre / tosse / difficoltà di respiro)

- Se si hanno questi sintomi, restare il più isolati possibile; se possibile, informare il proprio medico o la propria fonte di assistenza sanitaria prima di recarsi di persona presso una struttura medica
- Mantenere la distanza “sociale” (circa due metri o sei piedi) anche da persone che sembrano in buona salute
- Evitare luoghi affollati. Ciò include autobus e treni, anche se a volte può essere difficile trovare alternative quando è necessario andare al lavoro o fornire assistenza a un'altra persona bisognosa

Raccomandazioni specifiche per le persone con ipertensione

- Continuare ad assumere i farmaci per l'ipertensione arteriosa come prescritto dal proprio medico
- Se possibile, misurare la pressione arteriosa a casa. Potrebbe diventare leggermente più bassa o più alta del solito, ma non modificare il trattamento senza prima parlare con il proprio medico o con il centro per l'ipertensione di riferimento. Va ricordato che una pressione arteriosa bassa può derivare da una scarsa idratazione - vedi il punto successivo.
- Mantenere una adeguata idratazione. Molti soggetti, in particolare gli adulti più anziani, non assumono una quantità di liquidi adeguata. Utile preparare uno schema sul calendario per essere sicuri di assumere una quantità sufficiente di liquidi tutti i giorni.
- Attività fisica: poiché molti di noi trascorreranno più tempo a casa per ridurre al minimo l'esposizione al virus, è probabile che si ridurrà anche l'attività fisica. Se possibile, trovare il modo di fare esercizi e di aumentare il livello di attività fisica al proprio domicilio. Un'altra soluzione: andare a fare passeggiate fuori casa, se consentito, purché venga mantenuta la distanza sociale. Fare esercizio fisico è un'attività salutare e può persino migliorare il tono dell'umore durante i periodi difficili come quello attuale.

Soggetti con ipertensione ad alto rischio

Alcune soggetti con ipertensione presentano un rischio particolarmente elevato di complicanze dell'ipertensione nonché dell'influenza COVID-19. Le seguenti situazioni richiedono un'attenzione speciale.

- Soggetti anziani (oltre 60 anni) hanno un aumentato rischio di esiti sfavorevoli sia per l'influenza COVID-19 sia per la loro ipertensione arteriosa. Occorre prestare particolare attenzione nell'osservare le nostre raccomandazioni. Non esitare a chiedere assistenza medica se si sviluppino sintomi.
- Una precedente patologia cardiaca, ictus o malattia renale: fare attenzione ad assumere tutti i farmaci prescritti, seguire tutte le raccomandazioni già fornite e essere preparato - se necessario - a cercare attivamente assistenza medica
- Diabete e colesterolo alto (dislipidemie): le persone con ipertensione frequentemente hanno diabete e colesterolo anormale. È molto importante continuare ad assumere tutti i farmaci prescritti e seguire tutte le nostre raccomandazioni generali, inclusa quelle per una corretta idratazione e per adeguata attività fisica, per contrastare l'aumento del rischio di influenza COVID-19 e le complicanze cardiache. In caso di diabete, leggere anche le istruzioni speciali fornite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per i pazienti con diabete.
- Broncopneumopatia ostruttiva cronica (BPCO), asma, fumatori ed ex -fumatori: i soggetti con queste condizioni sono tutti predisposti ad una particolare vulnerabilità a COVID-19 e alle complicanze dell'ipertensione. Occorre essere molto attenti ai propri sintomi, in particolare al peggioramento dei sintomi polmonari – difficoltà di respiro/tosse - e in tal caso cercare rapidamente assistenza medica.

Referenze bibliografiche

1. Fang L, Karakiulakis G, Roth M. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection? Lancet Respir Med 2020; [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30116-8](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30116-8)
2. Statement by the ESC: [https://www.escardio.org/Councils/Council-on-Hypertension-\(CHT\)/News/position-statement-of-the-esc-council-on-hypertension-on-ace-inhibitors-and-an](https://www.escardio.org/Councils/Council-on-Hypertension-(CHT)/News/position-statement-of-the-esc-council-on-hypertension-on-ace-inhibitors-and-an)
3. Statement by the ESH: <https://www.eshonline.org/spotlights/esh-statement-on-covid-19/>