

Long COVID (Il long COVID)

Sintomi, assistenza e come proteggerti

Informati sui sintomi del 'long COVID', sui soggetti cui richiedere assistenza e sulle precauzioni per proteggerti.

Cos'è il long COVID?

Il COVID-19, come molti altri virus, può causare sintomi cronici.

Il long COVID, secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, è:

Una sindrome che si manifesta in persone che hanno precedenti di un'infezione da SARS-CoV-2 (COVID-19) probabile o confermata; di solito nel giro di 3 mesi dalla comparsa del COVID-19, con sintomi e effetti che durano per almeno 2 mesi.

Non esiste un test per il long COVID. Se viene diagnosticato, significa che i medici hanno dovuto escludere altre malattie con sintomi simili.

Molte persone accusano sintomi cronici per alcune settimane dopo avere contratto il COVID-19, ad esempio tosse o sensazione di stanchezza. Tuttavia, la maggior parte delle persone non contrae il long COVID.

Quali sono alcuni dei sintomi del long COVID?

I sintomi del long COVID comprendono:

- stanchezza
- respiro affannoso o difficoltà a respirare
- disturbi a carico di memoria, concentrazione o sonno
- tosse persistente
- dolore al torace
- difficoltà a parlare
- dolori muscolari
- perdita del senso del gusto o dell'olfatto
- depressione o ansia
- febbre.

Nei bambini, i sintomi comprendono in prevalenza:

- cambiamenti d'umore
- stanchezza
- disturbi del sonno.

I sintomi del long COVID possono essere leggeri o acuti e una persona potrebbe accusare uno o più sintomi.

Può essere difficile distinguere tra il long COVID e simili patologie, come la sindrome da fatica cronica, disturbi cardiaci o neurologici. Pertanto, è importante che tu parli con il medico se accusi sintomi che ti preoccupano.

Quali sono le probabilità di contrarre il long COVID?

Non si sa quante persone sono affette da long COVID. Tuttavia, probabilmente meno di una persona su 20.

Molti sono i fattori che possono modificare il rischio di contrarre il long COVID da parte di una persona:

- **Vaccinazione** – è meno probabile che una persona vaccinata contragga il long COVID.
- **La variante del COVID-19** – varianti diverse del COVID-19 possono incidere sulle probabilità di contrarre il long COVID. Ad esempio, la variante Omicron ha meno probabilità di causare il long COVID rispetto alla variante Delta.
- **Età e sesso** – i giovani e le persone di sesso maschile hanno meno probabilità di contrarre il long COVID.
- **Patologie sottostanti** – le persone con determinate patologie preesistenti, come ipertensione, diabete, obesità e asma, hanno più probabilità di contrarre il long COVID.

Quanto dura il long COVID?

La durata media del long COVID è di circa 3 - 4 mesi, ma tale periodo può variare.

Un numero limitato di persone potrebbe contrarre il long COVID che potrebbe avere effetti continuativi a carico di polmoni, cuore e coagulazione del sangue o causare il diabete.

A chi posso rivolgermi per assistenza sanitaria per il long COVID?

Il long COVID colpisce le varie persone in modo diverso. Quindi, è importante consultare il medico.

Il medico ti orienterà su come gestire i sintomi a casa oppure ti segnalerà ad uno specialista.

Come posso proteggermi dal long COVID?

Il modo migliore di proteggerti dal long COVID è di cercare di evitare l'infezione da COVID-19.

Puoi cercare di proteggerti adottando precauzioni contro il COVID:

- rimanendo in regola con le vaccinazioni
- facendoti i test se manifesti i sintomi
- incontrandoti con familiari e amici all'aperto o in spazi ben ventilati
- indossando una mascherina nei luoghi pubblici dove non puoi osservare il distanziamento fisico
- lavandoti o igienizzando le mani con una certa frequenza.