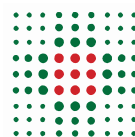




# Progetto Pilota Long Covid Azienda **USL** di Modena Maggio 2022

Progetto Pilota Long Covid  
[www.ausl.mo.it/long-covid](http://www.ausl.mo.it/long-covid)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

## Indice

<b>Premessa</b>	<b>pag. 3</b>
Cos'è il Covid	pag. 3
Cos'è il Long Covid?	pag. 5
<b>1. Affanno</b>	<b>pag. 6</b>
Come si manifesta?	pag. 6
Cosa puoi fare?	pag. 6
<b>2. Fatica e stanchezza</b>	<b>pag. 7</b>
Come si manifesta?	pag. 7
Cosa puoi fare?	pag. 7
<b>3. Dolori</b>	<b>pag. 8</b>
Come si manifesta?	pag. 9
Cosa puoi fare?	pag. 9
<b>4. Palpitazioni</b>	<b>pag. 9</b>
Come si manifesta?	pag. 9
Cosa puoi fare?	pag. 9
<b>5. Calo dell'umore</b>	<b>pag.10</b>
Come si manifesta?	pag.10
Cosa puoi fare?	pag.11
<b>6. Memoria e concentrazione</b>	<b>pag.12</b>
Come si manifesta?	pag.12
Cosa puoi fare?	pag.13
<b>7. Gusto e olfatto</b>	<b>pag.14</b>
Come si manifesta?	pag.14
Cosa puoi fare?	pag.14
<b>8. Alimentazione</b>	<b>pag.15</b>
Come si manifesta?	pag.15
Cosa puoi fare?	pag.15
<b>9. Insonnia</b>	<b>pag.15</b>
Come si manifesta?	pag.16
Cosa puoi fare?	pag.16

*Questo documento è stato realizzato all'interno del Progetto Pilota Long Covid dell'Azienda USL di Modena.*

*Per maggiori informazioni sul progetto la invitiamo a **NON** contattare il suo Medico di Medicina Generale, ma a consultare il sito [www.ausl.mo.it/long-covid](http://www.ausl.mo.it/long-covid) o scrivere a [longcovid@ausl.mo.it](mailto:longcovid@ausl.mo.it)*

## Premessa

La pandemia da Covid-19 (Coronavirus Disease 2019) ha interessato e continua ad interessare un vastissimo numero di persone.

Ogni individuo può presentare un'ampia gamma di sintomi dopo la malattia, queste manifestazioni successive all'infezione acuta possono essere denominate con diversi termini tra cui "Long Covid", "condizioni post-COVID" e "sequele post-acute dell'infezione da SARS-CoV-2". Alcuni aspetti di questo recupero possono essere specifici per il COVID-19, ma molti sembrano sovrapponibili al recupero da altre malattie virali, malattie infettive acute.

## Cos'è il Covid

Il virus che causa la malattia da coronavirus (COVID, CoronaVirus Disease) è nuovo ed è stato riconosciuto per la prima volta in Cina nel dicembre 2019. Il nome completo del virus è SARS-CoV-2. SARS sta per Sindrome Respiratoria Acuta Grave.

I sintomi più comuni di un'infezione da coronavirus nell'uomo includono febbre, tosse, diffi-

coltà respiratorie. Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte. In particolare, i coronavirus umani comuni di solito causano malattie del tratto respiratorio superiore da lievi a moderate, come il comune raffreddore, che durano per un breve periodo di tempo. I sintomi possono includere:

- **naso che cola**
- **mal di testa**
- **tosse**
- **gola infiammata**
- **febbre e una sensazione generale di malessere.**

I coronavirus umani a volte possono causare malattie del tratto respiratorio inferiore, come polmonite o bronchite. Questo è più comune nelle persone con preesistenti patologie croniche dell'apparato cardio-vascolare e/o respiratorio, e soggetti con un sistema immunitario indebolito, nei neonati e negli anziani. (Per maggiori informazioni puoi visitare il sito dell'istituto Superiore di Sanità)

[www.epicentro.iss.it/coronavirus/sintomi-diagnosi](http://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sintomi-diagnosi).

Data la poca specificità dei sintomi comuni dell'infezione da coronavirus è possibile effettuare test di laboratorio su campioni respiratori e/o siero soprattutto in caso di malattia grave. È comunque importante, nel caso si verificano sintomi, informare il proprio medico.

## IL SARS-CoV2

viene trasmesso principalmente tramite droplet (goccioline di saliva) e aerosol da una persona infetta quando si trova in prossimità di altre persone e:

- starnutisce,
- tossisce,
- parla o respira

Le goccioline possono essere inalate o possono poggiarsi su superfici, con cui altri vengono a contatto e vengono, quindi, infettate toccandosi il naso, la bocca o gli occhi. Il virus può sopravvivere su superfici per poche ore (rame, cartone) fino a un certo numero di giorni (plastica e acciaio inossidabile). Tuttavia, la quantità di virus vitale diminuisce nel tempo e potrebbe non essere sempre presente in quantità sufficiente da causare l'infezione.

Il virus è stato anche isolato dalle feci di casi infetti, indicando che anche la trasmissione fecale-orale potrebbe essere una via di infezione. Per maggiori informazioni puoi visitare il sito del [Ministero della Salute](#)

Sulla base dei dati al momento disponibili, l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ribadisce che il contatto con i casi sintomatici (persone che hanno contratto l'infezione e hanno già manifestato i sintomi della malattia) è il motore principale della trasmissione del nuovo coronavirus SARS-CoV-2.

## Cos'è il Long Covid?

# IL Long-COVID

rappresenta una condizione clinica caratterizzata dal mancato ritorno da parte del paziente affetto da COVID-19 allo stato di salute precedente l'infezione acuta.

I motivi per cui solo alcuni pazienti sviluppano il Long-COVID al momento non sono noti. Sebbene non ci sia un singolo sintomo o test per diagnosticare il Long-COVID, molti pazienti lamentano profonda astenia, e una serie di sintomi clinici che evidenziano il possibile coinvolgimento della maggior parte dei sistemi corporei.

**P**er le persone in attività, il Long-COVID può rendere difficile il rientro al lavoro, con ovvie conseguenze di carattere economico e di perdita di giorni lavorativi. Per le persone anziane il Long-COVID può avere un significativo impatto sullo stato funzionale e ridurre la loro autonomia nello svolgimento delle attività quotidiane.

La terminologia più frequentemente usata per definire le fasi che seguono la malattia acuta da SARS-CoV-2 è:

- **Malattia COVID-19** sintomatica persistente segni e sintomi attribuibili al COVID-19 di durata compresa tra 4 e 12 settimane dopo l'evento acuto;
- **Sindrome post-COVID-19** segni e sintomi che si sono sviluppati durante o dopo un'infezione compatibile con il COVID-19, presenti per più di 12 settimane dopo l'evento acuto e non spiegabili con diagnosi alternative.

Il Long-COVID comprende sia la forma sintomatica persistente che la sindrome post-COVID.

Questa condizione è quindi caratterizzata da segni e sintomi causati dall'infezione da SARS-CoV-2 che continuano o si sviluppano dopo 4 settimane da una infezione acuta. (Per maggiori informazioni puoi consultare il Rapporto ISS COVID-19 n. 15/2021).

## 1. Affanno

L'affanno (o tecnicamente dispnea) è un sintomo comune che può comparire a seguito di una malattia, soprattutto dopo aver avuto il COVID-19 dove l'infezione colpisce prevalentemente i polmoni. Aver utilizzato la ventilazione meccanica e/o un periodo prolungato a letto, provoca debolezza nei muscoli respiratori, proprio come gli altri muscoli, e questi hanno bisogno di tempo per riprendersi e diventare più tonici. Fino ad allora, potresti avvertire affanno con meno sforzo rispetto a prima. Di solito questa condizione migliora col tempo e col pieno recupero dalla malattia.

### Come si manifesta?

- Mancanza di fiato quando si sale e si scende le scale.
- Difficoltà a fare una passeggiata e doversi fermare per “prendere fiato”.
- Respirare diventa difficile e si possono osservare le spalle che si alzano mentre respiri.
- Potresti aver bisogno di appoggi per aiutarti a sentire meno l'affanno.
- Potresti percepire un senso di oppressione al petto.

### Cosa puoi fare?

- Ritarda e pianifica le tue attività, cerca di non avere fretta o di fare le cose rapidamente. Cerca di risparmiare le tue energie e trova un equilibrio tra attività e riposo.
- Scegli il momento migliore della giornata per svolgere determinate attività e pianifica in anticipo, pensando a ciò di cui potresti aver bisogno per svolgere l'attività.
- Potresti suddividere le singole attività in attività più piccole e gestibili.
- Potresti suddividere le attività nell'arco della giornata o della settimana e alternare compiti più leggeri con quelli più pesanti.
- Riposa prima, durante e dopo aver completato un'attività, periodi di riposo brevi e frequenti sono meglio di quelli più lunghi.
- Non sopravvalutare ciò che puoi fare. Prova prima brevi sessioni di esercizi o compiti e aumenta gradualmente la frequenza.
- Non smettere di fare le cose che ti fanno percepire l'affanno. Questo può peggiorare il problema perché i tuoi muscoli si indeboliranno a causa del mancato utilizzo, quindi ti sentirai più senza fiato.
- Se stai usando un ausilio per la deambulazione, come un bastone o un deambulatore,

piegati in avanti su di esso quando senti l'affanno. Questo può ridurre il lavoro della parte superiore del corpo e aiutarti a recuperare il respiro più velocemente.

## 2. Fatica e stanchezza

La stanchezza è molto comune dopo le infezioni virali, come per il COVID-19, e normalmente si risolve dopo 2 o 3 settimane.

Tuttavia, in alcune persone può persistere per settimane o mesi.

Ci sono molte ragioni per cui le persone si sentono stanche dopo un'infezione da COVID-19.

Per esempio:

- **Una risposta continua al virus SARS-CoV-2 anche se l'infezione è migliorata.**
- **L'effetto di una malattia grave.**

L'affaticamento causato dalla polmonite può richiedere fino a 6 mesi per risolversi.

Sono molteplici le cause che contribuiscono alla stanchezza e la fanno durare a lungo. Bassi livelli di attività fisica, sonno scadente, lavoro impegnativo, umore depresso, ansia e stress possono peggiorare la stanchezza.

## Come si manifesta?

- Sensazione di stanchezza dopo un esercizio o un lungo periodo di concentrazione. A volte, tuttavia, la stanchezza può essere percepita in modo diverso in base alla persona.
- Nonostante il riposo e una buona qualità del sonno, la stanchezza si manifesta al minimo sforzo, si prolunga e limita le tue attività abituali. Può influire sull'umore e sulla concentrazione.

## Cosa puoi fare?

- Riconosci che la stanchezza è reale, sii gentile con te stesso, spiega alla tua famiglia, agli amici e ai colleghi di lavoro l'impatto che essa sta avendo sulla tua vita. Poiché è invisibile, a volte non è compresa correttamente. Fino a quando non viene sperimentata, può essere difficile capirne l'impatto e quanto possa essere debilitante.
- Dormi bene la notte, la stanchezza è maggiormente percepita se anche il tuo ritmo del sonno è disturbato.
- Prova le tecniche di rilassamento, queste possono esserti d'aiuto in quanto promuovono un buon ritmo del sonno e possono aiutare a ridurre lo stress. Considera di provare tecniche come la mindfulness, l'aromaterapia, lo yoga, il

tai chi e altre attività che trovi rilassanti, come leggere o fare una lunga doccia o un bagno.

- Pianifica, stabilisci le priorità e delega:
  - Pianifica ogni giorno in anticipo le tue attività in modo da poter fare ciò di cui hai bisogno e considera ciò che può essere delegato ad altre persone. Costruisci una routine quotidiana regolare e cerca di evitare comportamenti in cui alcuni giorni sei molto attivo e poi ti senti esausto il giorno successivo. Un diario delle attività può aiutarti in questo.
- Stabilisci delle priorità. puoi anche decidere quali attività che stai facendo siano più importanti per te. Se queste sono molto importante, falle quando hai più energia. Se non sono importanti, ma “devono essere fatte”, puoi delegarle?
- Delega, pensa alle aree in cui puoi risparmiare energia, ad esempio, fare acquisti online piuttosto che andare al supermercato o cucinare nel fine settimana per la settimana successiva. Infine, assicurati di fare alcune cose che sono divertenti, tali attività possono essere energizzanti.
- Tieni un diario delle attività, per una o due settimane, tieni un registro di ciò che hai fatto durante il giorno e di come ti senti dopo ogni

attività. Non solo attività fisiche, ma anche attività che implicano concentrazione.

I diari possono aiutarti a individuare attività inutili, sonno irregolare e comportamenti sbagliati.

- Mantieniti attivo, essere energici e in movimento aiuta. Essere sedentari ti rende più stanco. Stabilito il tuo livello base di attività quotidiana, prova ad aumentarla lentamente e delicatamente.
- Mangia bene, una dieta sana può aiutare ad avere più energia e sentirsi più in forma.

### 3. Dolori

I dolori articolari e muscolari sono comuni e comprendono problemi a spalle, collo, schiena e ginocchia. La maggior parte di questi problemi non sono rilevanti e migliorano rapidamente. Studi scientifici su persone che hanno avuto il COVID-19, rilevano dolori a spalle e alla schiena, ma problemi articolari e muscolari possono verificarsi in qualsiasi parte del corpo.

Durante una malattia e quindi anche durante il COVID-19, potresti esser stato meno attivo del solito. Ciò può causarti dolori, rigidità e debolezza muscolare.



## Come si manifesta?

- Ricomparsa o peggioramento di dolori preesistenti
- La debolezza muscolare può portarti ad avere difficoltà in attività come stare in piedi, salire le scale, afferrare oggetti con le mani o sollevare le braccia sopra la testa.
- Potresti avere un dolore diffuso, che compare a tratti durante il recupero.
- Potresti avere intorpidimento o formicolio e debolezza alle braccia o alle gambe.

## Cosa puoi fare?

- Dovresti mirare a tornare alle tue solite attività. Cerca di aumentare gradualmente la quantità di movimento e attività che svolgi. Le articolazioni e i muscoli sono fatti per muoversi, ma è necessario mantenersi in attività e riposare quando è necessario. Inoltre, prendi in considerazione qualsiasi altro sintomo che potresti avere, come affaticamento e dispnea. Cerca di fare un po' di più ogni giorno, col tempo dovresti scoprire che puoi fare sempre di più.
- Evita tempi prolungati a letto, questo aumenterà la debolezza muscolare o potrà essere causa di nuovi dolori o riacutizzazioni di precedenti.

## 4. Palpitazioni

e palpitazioni sono molto comuni e non sono solo specifiche nelle persone che hanno avuto il COVID. Possono comparire per varie cause, ad esempio ansia, gravidanza, febbre o esercizio fisico. Possono anche verificarsi dopo l'assunzione di alcune bevande come caffè o bevande energetiche e alcuni farmaci.

In un piccolo numero di casi, le palpitazioni possono essere dovute al verificarsi di un ritmo cardiaco anomalo. Un ritmo cardiaco anomalo è noto come "aritmia cardiaca".

## Come si manifesta?

- Sensazione di sentire il battere del cuore nel petto o nella gola, spesso solo per pochi secondi o minuti.

## Cosa puoi fare?

Le palpitazioni possono sembrarti allarmanti, ma nella maggior parte dei casi sono innocue, si risolvono in pochi secondi o minuti e non sono un segno di un problema serio.

## Quando dovresti contattare il tuo Medico?

È consigliato contattare il proprio medico di medicina generale se:

- Le palpitazioni durano a lungo, non migliorano né peggiorano
- Hai una storia di problemi cardiaci

## Quando dovresti contattare urgentemente il 118?

Dovresti cercare assistenza medica urgente chiamando il 118 se avverti palpitazioni associate a

- Dolore al petto
- Vertigini
- Svenimenti o perdita di coscienza

## 5. Calo dell'umore

È piuttosto comune sperimentare un calo dell'umore dopo qualsiasi malattia.

Tutti possono sperimentarlo, non solo chi ha avuto il COVID-19. L'umore quindi, inteso come stato mutevole dell'animo, fluttua da una condizione all'altra, a seconda dell'emozione che prevale in un dato momento.

Talvolta però questi cambiamenti e alterazioni possono concretizzarsi in veri e propri disturbi dell'umore, che condizionano la vita di chi ne è soggetto. L'umore, quindi, è pertanto determinante per il benessere mentale e fisico dell'individuo.

### Come si manifesta?

- Sentirsi triste o vuoto per la maggior parte del tempo (potresti sentirti peggio al mattino presto).
- Tendenza a piangere più spesso.
- Sentirsi irritabili e intolleranti verso gli altri.
- Perdere interesse per le attività che prima ti piacevano.
- Avere difficoltà nel prendere decisioni.
- Prestare meno attenzione al tuo aspetto

Alcuni sintomi fisici possono anche essere correlati ad un calo dell'umore:

- Muoversi o parlare più lentamente del solito.
- Diminuzione (o aumento) dell'appetito.
- Mancanza di energia.
- Basso desiderio sessuale.
- Insonnia ad esempio difficoltà ad addormentarsi o svegliarsi presto la mattina.

## Cosa puoi fare?

- In primo luogo, è molto importante rassicurarti che non essere di buon umore non è un segno di debolezza o qualcosa di cui vergognarsi. A volte, quando si pensa troppo, i pensieri possono facilmente diventare distorti senza che ce ne rendiamo conto.
  - Per la maggior parte delle persone l'umore migliorerà da solo, in particolare quando inizi a tornare a fare le cose che ti piacciono e ti danno un senso di realizzazione.
  - Quando hai l'umore basso è importante che ti concentri sul fare le cose che più ti piacciono, che riescono a divertirti o rilassarti, che ti danno un senso di realizzazione o ti aiutano a sentirti connesso con gli altri.
- Il nostro consiglio fondamentale è quello di:
- Mantieni una routine, le persone che soffrono di umore basso possono facilmente sviluppare schemi di sonno alterati, rimanendo svegli fino a tarda notte e dormendo durante il giorno. Cerca di alzarti alla tua ora normale e di attenerti alla tua routine il più possibile.
  - Stabilisci obiettivi realizzabili, può essere utile fare un piano giornaliero di cose che puoi fare che ti piacciono e che ti diano un senso di realizzazione. Non procrastinare, fai qualcosa ogni giorno, che tu ne abbia voglia o meno.
  - Rimani connesso, anche se non puoi incontrarti fisicamente con amici e familiari, non ritirati dalla vita. Parlare con gli altri può migliorare il tuo umore. Potresti pensare di non avere molto di cui parlare, non importa, le persone si renderanno conto che non sei stato in grado di fare molto, ma ascoltare è la parte più importante della comunicazione.
  - Mangia bene, anche il non avere una routine può influenzare il tuo modo di mangiare. Assicurati di continuare a mangiare pasti sani e regolari.
  - Non bere troppo alcol, quando le persone si sentono giù, a volte iniziano a bere di più per far fronte o nascondere le emozioni negative, o

semplicemente per riempire il tempo. Tuttavia, l'alcol non ti aiuterà a risolvere i tuoi problemi e potrebbe peggiorare ulteriormente il tuo umore.

- Mantieniti fisicamente attivo, l'esercizio fisico non è solo importante per il tuo recupero, ma aiuterà anche il tuo benessere psicologico. Se non ti alleni da un po', inizia camminando dolcemente, anche solo camminando per casa o in giardino (se ne hai uno).

Recuperare da una malattia come il COVID-19 può essere un viaggio in salita e con l'umore basso ti può sembrare di fare questo viaggio con una borsa pesante sulla schiena.

- Parla con i tuoi cari.
- Cerca di trovare un modo per dire loro come ti senti. Questo può sembrarti spaventoso e potresti non volerli appesantire con i tuoi pensieri, ma quasi sicuramente sapranno che c'è qualcosa che non va e parlarne può aiutarli a comprenderti. Non dovresti parlare solo del tuo umore basso. Questo potrebbe far sentire peggio te e i tuoi cari.
- Racconta le tue giornate, parla di qualsiasi cosa, prova a dedicare 10 minuti ogni giorno a parlare di come ti sei sentito quel giorno.

## 6. Memoria e concentrazione

**D**opo aver avuto il COVID-19 alcune persone possono sperimentare difficoltà persistenti nel ricordarsi le cose, nel rimanere concentrati o nell'organizzare azioni complesse. Questa sensazione di "nebbia mentale" può ostacolare le attività della vita quotidiana.

### Come si manifesta?

- Potresti avere la sensazione di dimenticare più facilmente le cose da fare o gli oggetti di uso comune (es. chiavi, cellulare). Oppure potrebbe risultare più difficile del solito ricordare episodi che sono successi, o seguire le tue routine quotidiane (es. assumere un farmaco all'orario prestabilito).
- Rispetto alla capacità di concentrazione, potresti trovare difficile eseguire un'attività senza distrarti, iniziare un'attività e portarla a termine, aiutare i tuoi bambini nei compiti, o seguire una conversazione mentre la TV è accesa, o mentre ci sono più persone che parlano, o ricordare il motivo per cui ti sei spostato da una stanza all'altra.
- Potresti inoltre avere la sensazione di pensare in modo più lento del solito e non riuscire a focalizzare bene il pensiero.

La “nebbia mentale” può farti sentire come quando non dormi a sufficienza o sei sottoposto ad un notevole carico di stress.

## Cosa puoi fare?

- Innanzitutto cerca di non preoccuparti, l’ansia può peggiorare a sua volta la capacità di ricordare e concentrarsi. Prova a utilizzare tecniche di rilassamento (mindfulness, l’aromaterapia, lo yoga, il tai chi e altre attività che trovi rilassanti).
- Chiedi ai tuoi familiari o amici stretti se hanno notato cambiamenti nella tua capacità di ricordare o concentrarti. Parla loro delle difficoltà che senti e individuate assieme delle possibili soluzioni.
- Riduci il “rumore di fondo”. Prima di iniziare un’attività mentalmente impegnativa (ad es. compilare lunghi moduli) trova un posto calmo e tranquillo. Cerca di mantenere in ordine i tuoi ambienti di vita, metti da parte gli oggetti che non utilizzi.
- Puoi utilizzare l’agenda del tuo telefono cellulare per tenere nota delle cose che devi fare, timer/sveglie, o anche registrare delle note o dei messaggi vocali. Anche carta e penna vanno benissimo! In un secondo momento potrai provare a rimuovere gradualmente questi ausili esterni.
- Stabilisci una routine delle cose che devi fare regolarmente ogni giorno, e mettila per iscritto per seguirla meglio. Se devi intraprendere un’attività nuova e complessa, prova a pianificarla nei dettagli e segui passo dopo passo il tuo programma.
- Aiutati mettendo in ordine di priorità le cose da fare, soprattutto se particolarmente numerose e prevedendo delle pause tra una attività e quella successiva.
- Fai esercizio fisico. Se non sei allenato, sono sufficienti pochi minuti di camminata veloce ogni giorno. Sono preferibili le attività aerobiche e all’aria aperta.
- Fai esercizio cognitivo (cruiverba, sudoku, lettura di un libro, puzzle, gioco del memory).
- Impegnati in attività che siano gratificanti e positive
- Segui un’alimentazione corretta ed evita alcoolici e sostanze stupefacenti.
- Assicurati di dormire un tempo sufficiente e di avere una buona qualità del sonno.
- Frequenta le persone: la vita sociale migliora non solo l’umore ma anche le nostre capacità cognitive.

- Non tirarti indietro rispetto alle novità!

Affrontale e mantieniti curioso di imparare, la nostra mente ha bisogno di essere stimolata per mantenersi efficiente.

## 7. Gusto e olfatto

**P**otresti riscontrare una perdita o alterazione dell'olfatto in seguito all'infezione da COVID-19. La perdita dell'olfatto (sia i buoni che i cattivi odori) influirà sulla capacità di rilevare i sapori, infatti quando mangiamo, il sapore del cibo è l'esperienza combinata dell'olfatto e del gusto insieme.

### Come si manifesta?

- Potresti scoprire che i tuoi cibi preferiti hanno un sapore e un odore diverso a seguito della malattia da COVID-19. Il cibo può avere un sapore insipido, salato, dolce o metallico.
- Questi cambiamenti sono generalmente a breve termine, ma possono influenzare l'appetito e la quantità di cibo che mangi.

### Cosa puoi fare?

- È importante scegliere cibi che ti piacciono, ma continua a provare i cibi nel tempo poiché le tue preferenze di gusto potrebbero cambiare.
- Mantieni la bocca pulita e igienizzata lavandoti i denti dopo i pasti e mantieni la bocca

idratata. Evita i colluttori a base di alcol.

- Se senti che gli odori della cucina alterano il tuo appetito, piatti semplici con pochi ingredienti, ma nutrienti, preparati in un unico momento della giornata o cibi freddi possono essere un'alternativa nel breve periodo.
- Prova a sperimentare diversi sapori, consistenze e temperature del cibo. Cibi leggeri come pollo, pesce e riso possono essere più facili da mangiare, soprattutto se provi ancora nausea. Anche i cibi freddi o a temperatura ambiente possono essere più accettabili.
- Un buon apporto proteico è importante per il tuo recupero, tuttavia, i cibi ricchi di proteine possono assumere un sapore amaro o metallico. Prova a marinare le carni con marinade agrodolci per cambiare il sapore e prova una varietà di fonti proteiche per trovare quella più piacevole per te; carne rossa, pollame, pesce, uova, formaggio, alternative vegetariane alla carne, fagioli e legumi.
- L'aggiunta di sapori forti al cibo può aiutare con il gusto, ad esempio erbe e salse come salse speziate, senape e sottaceti. Le spezie possono anche migliorare il sapore.
- Cibi e bevande dal sapore piccante/aspro come i sapori di arancia, limone, lime possono essere utili per bilanciare i gusti molto dolci.

Tenere in bocca caramelle (possibilmente senza zuccheri aggiunti) e mentine può anche aiutare a rinfrescare la bocca prima e dopo aver mangiato.

- Se gli alimenti hanno un sapore metallico, prova le posate di plastica anziché di metallo e usa pentole di vetro.
- Le alterazioni di gusto, salato o amaro, possono essere migliorati scegliendo varietà a basso contenuto di sale e aggiungendo aromi dolci a cibi o bevande, come dolcificante, miele o zucchero.

## 8. Alimentazione

**M**olte persone sperimentano calo dell'appetito e ridotta assunzione di cibo durante la malattia da COVID-19 o la loro ripresa. È normale sentirsi stanchi dopo una malattia e la ripresa può richiedere tempo.

### Come si manifesta?

- Potresti aver difficoltà a fare la spesa, cucinare e a mangiare le stesse porzioni di cibo rispetto a prima del COVID-19. Potresti aver perso o Questo potrebbe essere dovuto al fatto che ti senti stanco, debole o avere alcuni nuovi sintomi associati al COVID-19 come alterazioni dell'olfatto e del gusto, affanno, secchezza

delle fauci, nausea e costipazione.

- Ciò può rendere difficile mangiare bene e raggiungere il giusto apporto calorico di cui hai bisogno per aiutarti a svolgere le attività quotidiane, con la conseguenza di ritardare il tuo recupero.

### Cosa puoi fare?

- Il tuo corpo ha bisogno di energia, è opportuno equilibrare il consumo di proteine, vitamine e minerali per recuperare.
- Avere un giusto apporto di cibi ricchi di proteine come carne rossa (consumo moderato), pollame, pesce, uova, formaggio, fagioli e legumi ti aiuta a ricostruire i muscoli, a mantenere il tuo sistema immunitario efficiente e ad aumentare i tuoi livelli di energia per permetterti di svolgere le normali attività.

## 9. Insonnia

**M**olte persone che si stanno riprendendo dal COVID-19 notano che il loro sonno è cambiato rispetto a prima di ammalarsi. Ci sono molte ragioni che interferiscono sulla qualità del tuo sonno che possono dipendere dal COVID-19: la mancanza di luce naturale può interferire con la produzione di una sostanza chimica nel nostro cervello chiamata

melatonina, è questa sostanza chimica che ci fa sentire assonnati. Anche i farmaci usati per curarti possono avere un impatto sul tuo sonno. Se sei stato in ospedale, potresti aver avuto alcune esperienze molto angoscianti, per alcune persone, queste esperienze possono ripetersi nella loro mente come pensieri o sogni ricorrenti, rendendo difficile addormentarsi o mantenere il sonno. Anche se non sei stato in ospedale, essere malato a casa può ostacolare un buon riposo notturno.

## Come si manifesta?

- Potresti aver difficoltà ad addormentarti, mantenere il sonno, o svegliarti prima del solito e non riuscire più a riaddormentarti.
- Potresti svegliarti sentendoti poco riposato o come se non avessi dormito affatto.
- I sintomi del COVID-19 includono mancanza di respiro, tosse secca e febbre; ognuno dei quali può rendere difficile il sonno. Un altro sintomo comune è l'affaticamento, che può portare al sonno diurno che interrompe il ciclo giorno/notte.

## Cosa puoi fare?

- Alzati alla stessa ora ogni mattina, anche nei fine settimana e nei giorni festivi.
- Tieni un taccuino a lato del letto per annotare le cose che ti vengono in mente.

Questo ti aiuterà a rallentare il pensiero e tornare a dormire

- Se è possibile, cerca di tenere la camera da letto a una temperatura accettabile, non troppo calda e nemmeno troppo fredda.

Da non fare:

- Evita di fare i riposini durante il giorno, se puoi.
- Non andare a letto affamato o assetato.

**Se nessuno dei suggerimenti di cui sopra sembrano esserti di aiuto, parlane con il tuo medico di medicina generale.**

**Esistono alcuni farmaci che possono essere utilizzati per un breve periodo indurre il sonno o aiutare a mantenerlo durante la notte, alcuni possono essere acquistati in farmacia, altri richiedono la prescrizione del tuo Medico di Medicina Generale.**



*Questo documento è stato realizzato all'interno del Progetto Pilota Long Covid dell'Azienda USL di Modena.*

*Per maggiori informazioni sul progetto la invitiamo a NON contattate il suo Medico di Medicina Generale, ma a consultare il sito [www.ausl.mo.it/long-covid](http://www.ausl.mo.it/long-covid) o scrivere a [longcovid@ausl.mo.it](mailto:longcovid@ausl.mo.it)*