

Covid-19 e cancro ai polmoni



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Cos'è il COVID-19 e come si contrae?

Il Covid-19 è un virus che di solito si contrae respirando goccioline di saliva diffuse da una persona infetta. Ciò può avvenire mediante starnuti o tosse, o parlando a stretto contatto. L'infezione può anche essere contratta tramite goccioline che, cadendo su delle superfici, possono poi essere trasferite dalle mani al naso, alla bocca o agli occhi.

Perché il Covid-19 preoccupa i malati di cancro ai polmoni?

Alcune persone non mostrano sintomi di Covid-19, altre hanno infezioni lievi o più gravi da cui guariscono dopo un paio di settimane. L'infezione può anche causare problemi di salute cronici, compresi danni ai polmoni e problemi cronici del sistema immunitario. Purtroppo si può anche morire di Covid-19.

Il rischio da Covid-19 varia a seconda dei diversi tipi di cancro. I pazienti più a rischio sono quelli con un sistema immunitario indebolito (ad esempio in seguito a una recente terapia per il cancro), i più anziani, i pazienti affetti da alcuni tipi di cancro che colpiscono il sistema immunitario e quelli con patologie pregresse come diabete, patologie cardiache e problemi respiratori.

Il cancro ai polmoni indebolisce i polmoni e ciò significa che le persone con cancro ai polmoni hanno un rischio maggiore di ammalarsi gravemente se contraggono il Covid-19. Molti pazienti affetti da cancro ai polmoni hanno problemi respiratori pregressi, e anche questo aumenta il rischio di ammalarsi gravemente. I pazienti affetti da cancro ai polmoni che si stanno sottoponendo o hanno recentemente completato una terapia radioterapica sono considerati ad alto rischio e dovrebbero discuterne con il proprio medico.

Come posso ridurre il rischio di infezione?

Attualmente, i paesi di tutto il mondo adottano diversi livelli di consulenza per la popolazione, tuttavia ci sono alcuni passaggi chiave che tutti noi possiamo seguire per ridurre il rischio di infezione da Covid-19. Poiché le goccioline di saliva sono la principale via di infezione, l'isolamento da altri che potrebbero essere affetti dalla malattia è il metodo più efficace per evitare di sviluppare la stessa infezione. Altri metodi per proteggersi sono:

- **Tenere il viso coperto**
Seguire sempre le raccomandazioni per la protezione del viso.
- **Limitare i contatti con altre persone**
Quando si è in compagnia, mantenere una distanza di 2 m dalle altre persone.
- **Lavarsi le mani regolarmente o utilizzare un igienizzante alcolico.**
- **Non toccare il viso, la bocca o gli occhi con le mani non igienizzate.**
- **Tossire nel gomito/in un fazzoletto**
Gettare il fazzoletto nel cestino e lavarsi subito le mani.
- **Pulire e disinfettare regolarmente gli oggetti e le superfici toccati di frequente.**
- **Non condividere oggetti che si toccano con la bocca, ad esempio bottiglie e tazze.**
- **Evitare le strette di mano.**
- **Assicurarsi che i propri contatti, gli amici e i familiari seguano i consigli sul distanziamento sociale, la protezione per il viso e l'igiene.** Se non lo fanno, potrebbero metterti a rischio.
- **Seguire i consigli nazionali sulla segnalazione immediata di qualsiasi sintomo.**

Covid-19 e cancro ai polmoni



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Come tenere le mani pulite

Acqua e sapone

Inumidire le mani con acqua corrente pulita (calda o fredda) e applicare il sapone.

Unire le mani strofinandole per insaponarle.

Strofinare tutta la superficie, compresi i palmi, i dorsi, le dita, lo spazio tra le dita e sotto le unghie. Continuare a strofinare per 20 secondi.

Risciacquare le mani sotto l'acqua corrente pulita.

Asciugare le mani con un asciugamano pulito o lasciarle asciugare all'aria.

Igienizzante per le mani a base alcolica

Se non hai a disposizione acqua e sapone, utilizza un disinfettante per le mani a base alcolica che contenga almeno il 60% di alcol, e lavale con acqua e sapone il prima possibile.

NON usare il disinfettante per le mani se le mani sono visibilmente sporche.

Applicalo. Applica una quantità sufficiente di prodotto sulle mani per coprire tutte le superfici.

Strofinare le mani finché non saranno asciutte. Il processo dovrebbe richiedere circa 30 secondi.

Attenzione: non risciacquare né rimuovere l'igienizzante prima che sia asciutto, potrebbe non funzionare contro i germi.

Tenere i bambini lontani per evitare che lo ingeriscano.

Se hai o hai avuto il cancro ai polmoni, potrebbe essere necessario prendere misure aggiuntive per ridurre le possibilità di contrarre il Covid-19. Esse comprendono:

- Evitare rigorosamente il contatto con chi ha sintomi da Covid-19 o è stato a contatto con qualcuno affetto da Covid-19.
- Restare a casa il più possibile, limitare le interazioni sociali a piccoli gruppi all'aperto e mantenere sempre un rigoroso distanziamento sociale quando si è a contatto con gli altri.
- Evitare di utilizzare i mezzi pubblici ove possibile.
- Restare in contatto regolare con gli altri utilizzando la tecnologia remota come telefono, Internet e social media, piuttosto che incontrarli di persona.
- Utilizzare i servizi online o telefonici per contattare il proprio medico o per altri servizi essenziali.
- Incaricare qualcun altro di ritirare i propri farmaci da prescrizione e altri medicinali o forniture da banco.
- Mantenersi fisicamente attivi e cercare di prendere aria fresca regolarmente.
- Seguire una dieta ben bilanciata, prediligendo la consegna a domicilio se possibile.
- Predisporre un piano con la famiglia, gli amici e i vicini per il supporto di cui si ha bisogno ora o in caso di malore.

Covid-19 e cancro ai polmoni



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Cosa devo fare se ho dei sintomi?

I sintomi includono febbre (temperatura elevata superiore a 38 °C / 100,4 ° F), tosse, mancanza di respiro, perdita o alterazione dell'olfatto o del gusto.

Resta in isolamento e chiama il tuo medico per un parere:

- Se stai effettuando una terapia o hai terminato una terapia negli ultimi 6 mesi, contatta immediatamente il tuo oncologo. Qualsiasi infezione può essere grave se il tuo sistema immunitario è debole. Il tuo medico può valutare se i sintomi sono correlati al cancro o al Covid-19.
- Se stai aspettando di iniziare terapia o sei guarito dal cancro, telefona al tuo medico per un consiglio.

Non andare in ospedale, in clinica o in uno studio medico senza prima parlare con un operatore sanitario.

Potrò sottopormi alle cure?

Dovresti continuare le cure e continuare a prendere qualsiasi farmaco a meno che il tuo medico non ti dica di interrompere. Gli ospedali stanno lavorando per tenere i malati di cancro al sicuro e fornire loro la migliore assistenza possibile.

Il rischio di infezione da Covid-19 può comportare una consulenza telefonica o via video invece che di persona, la sospensione di determinati tipi di terapia o la posticipazione della terapia per un certo periodo. Il tuo medico ti informerà di eventuali cambiamenti nel piano di terapia o modifiche alle procedure ospedaliere.

Il tuo medico potrebbe consigliarti di restare in isolamento per due settimane prima della terapia, per ridurre il rischio di entrare in contatto con il Covid-19. Chiedi loro se devi restare in isolamento, durante o dopo la terapia e per quanto tempo.

Cosa succede se la terapia viene posticipata?

Il Covid-19 sta esercitando un'ulteriore pressione sui servizi sanitari e, in alcuni paesi, ciò significa che gli appuntamenti e le cure subiscono ritardi. Quando una terapia viene modificata o ritardata, può scatenare una forma d'ansia. Parla con il tuo medico del motivo e di come ti senti.

Alcune cure contro il cancro possono influire sul tuo sistema immunitario, aumentando il rischio di ammalarti a causa del Covid-19. Ciò ha comportato la modifica degli appuntamenti ospedalieri e dei piani di terapia per ridurre le possibilità che i pazienti contraggano un'infezione.

I medici di tutto il mondo stanno valutando l'urgenza e il potenziale beneficio delle terapie con i rischi che possano andare avanti, e come gestire al meglio il rischio di esposizione al Covid-19 durante le visite ospedaliere. Di conseguenza, è probabile che le visite avvengano per via telefonica piuttosto che di persona in ospedale.

È bene prepararsi per un appuntamento telefonico, in quanto può essere difficile ricordare tutto quello che si vuole dire. Preparare un elenco di domande e prendere appunti può essere utile perché può risultare difficile ricordare tutto ciò che il medico dirà, soprattutto al telefono. Se non capisci qualcosa, chiedi di spiegartelo di nuovo. Non aver paura di chiedere tutto ciò di cui hai bisogno.

Covid-19 e cancro ai polmoni



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Esempi di domande che potresti porre al tuo medico:

- La terapia contro il cancro influirà sul rischio di ammalarmi a causa del Covid-19?
- Cosa devo fare se io, o qualcuno con cui vivo, contraiamo il Covid-19?
- La terapia proseguirà se contraggo il Covid-19?
- La terapia è stata posticipata: quando posso ricominciare?
- Posticipare la terapia influirà sulla sua efficacia?
- La terapia è cambiata, mi può spiegare perché?

Ho avuto un cancro ai polmoni in passato: sono più esposto al Covid-19?

Il sistema immunitario della maggior parte delle persone si è ristabilito completamente pochi mesi dopo la fine della terapia. Se il tuo sistema immunitario si è ripreso, il rischio non sarà maggiore rispetto ad altre persone della tua stessa età e con la stesse condizioni di salute.

Dovresti comunque seguire i consigli su come proteggerti dalle infezioni.

Il rischio varia da persona a persona: dipende dal tipo di cancro, dalla terapia, dall'età e dalla salute generale. Se sei preoccupato, la cosa migliore da fare è rivolgerti al tuo oncologo, che conosce il tuo quadro clinico.

Sostenersi gli uni con gli altri.

Affrontare una diagnosi di cancro è già abbastanza difficile senza la preoccupazione del Covid-19. Restando a casa e dovendo ridurre il contatto fisico, può essere molto difficile.

L'isolamento può essere incredibilmente difficile, specialmente per coloro che stanno affrontando una terapia contro il cancro, quando l'amore e il sostegno della famiglia e degli amici sono così importanti. Mentre cerchiamo di andare avanti nel miglior modo possibile, dobbiamo ricordare che queste misure servono a proteggere gli amici e i familiari più vulnerabili, e non dureranno per sempre.

È importante prendersi cura del proprio benessere fisico e mentale. Sappiamo che non è facile restare a casa.

Cosa puoi fare per aiutare te stesso:

- Resta in contatto con chi ti è vicino tramite telefono o videochat: a volte vedere un volto familiare può aiutarti a sentirti meno solo.
- Assicurati di mantenere i telefoni/dispositivi carichi e di avere credito sul telefono in modo da poter rimanere connesso.
- Adottare una certa routine a casa.
- Cerca di mangiare sano e mantenerti attivo.
- È perfettamente comprensibile che tu possa sentirti più ansioso del solito. Le cause di ansietà più possono includere preoccupazioni per le modifiche e i ritardi delle terapie per il cancro, o preoccupazioni per il Covid-19 e per come potrebbe influenzarti. Parla con i tuoi cari o con il tuo medico di come ti senti.
- Potresti non avere la rassicurazione di andare in ospedale o in clinica per vedere i tuoi medici o infermieri. Parla con il tuo medico e chiedi quale supporto è disponibile.

Riassunto

- Il cancro ai polmoni indebolisce i polmoni, quindi significa che sei a maggior rischio di ammalarti gravemente se contrai il Covid-19.
- È fondamentale seguire i consigli nazionali su come proteggersi.
- Parla con il tuo medico dei tuoi rischi individuali e non esitare a contattarlo se presenti dei sintomi.
- Se sei preoccupato per l'impatto del Covid-19 sulla tua terapia, parlane con il medico.
- È normale sentirsi ansiosi in questo periodo, è un momento molto difficile per i malati di cancro ai polmoni. Chiedi aiuto ai tuoi cari e raccontagli come ti senti.
- Parla con le organizzazioni oncologiche locali per vedere quale supporto è disponibile o parla con il tuo medico.



**GLOBAL LUNG CANCER
COALITION**

COVID-19 e cancro ai polmoni
© Global Lung Cancer Coalition
www.lungcancercoalition.org

Questo opuscolo informativo è stato prodotto dalla segreteria della Global Lung Cancer Coalition (GLCC) e rivisto da esperti in campo oncologico. Per ulteriori informazioni sul supporto e le informazioni servizi disponibili nel proprio paese, visitare www.lungcancercoalition.org Versione 1.0 - gennaio 2021.