Consells per preparar el nostre cos per un possible rebrot



La reducció del nombre de contagis i de morts pot portar a pensar que la crisi sanitària ja encara la recta final, però cal estar atents a possibles rebrots i preparar el cos per si tornen a repuntar els casos. El doctor Antonio de Giorgi, de l'Hospital Universitari General de Catalunya (HUGC) ha instat, en una entrevista a 'El Pou', a recuperar ara els tractaments postposats durant el confinament i a no tenir por d'acostar-se als hospitals davant de qualsevol complicació no relacionada amb la Covid-19 ja que, en cas de contagi, pot agreujar considerablement els símptomes. Paral·lelament, cal també posar a ratlla el sobrepès i controlar les condicions cròniques, que poden empitjorar considerablement la situació.

'És el moment de fer una posada a punt i deixar les coses al seu lloc', ha explicat De Giorgi, que ha remarcat que encara noten un cert respecte en els pacients a l'hora d'acostar-se al metge. Això ha fet que moltes visites a especialistes i tractaments no s'hagin fet puntualment i fa augmentar el risc de complicacions derivades tant d'un contagi futur com de la mateixa naturalesa de la malaltia. 'Vagi a veure el seu metge, recuperi tot el que ha aplaçat', recomana De Giorgi, que remarca que en moltes situacions, com problemes cardiovasculars o ictus, la rapidesa d'actuació és vital. Durant el confinament, ha remarcat, s'han donat casos de persones amb complicacions agudes que han consultat tard al metge, fet que ha agreujat encara més la situació.

Per altra banda, els bons hàbits són vitals per poder afrontar millor aquest possible rebrot. El sobrepès pot ser un factor important per complicar els símptomes de Covid-19 i De Giorgi assenyala que cal millorar l'alimentació i cuidar l'exercici físic per preparar el cos per un hipotètic retorn extensiu de la malaltia. 'Condicions cròniques com l'obesitat, la hipertensió i la diabetis són situacions que empitjoren l'evolució dels malats', ha sentenciat.

Antonio De Giorgi: El Covid no ens ha abandonat i tindrem problemes en el futur. És el moment de fer una posada a punt i posar les coses al seu lloc. Sabem que durant el confinament, molta gent ha guanyat pes i augment el risc cardiovascular i de malalties respiratòries com el Covid.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/sons/149624.html

Copyright 2024 Cugat.cat