

# Cosa sapere sull'emicrania e il COVID-19

## Considerazioni per le persone che vivono con l'emicrania

*In considerazione delle crescenti preoccupazioni sull'impatto del nuovo coronavirus (COVID-19) in Italia e a livello globale, è importante affrontare considerazioni specifiche per le persone che soffrono di emicrania.*

*Non vi sono studi specifici al riguardo, ma sembra che le persone con emicrania e in buona salute generale non abbiano un rischio più elevato di contrarre l'infezione da COVID-19.*

*I seguenti suggerimenti possono aiutare coloro che soffrono di emicrania a essere meglio preparati e a limitare gli attacchi di mal di testa.*

Ecco una sorta di “decalogo” (ridotto a 5 punti) da condividere per vivere meglio in questo periodo di pandemia:

### 1. Assicurati una scorta adeguata di farmaci

Le persone che soffrono di emicrania dovrebbero avere a disposizione una scorta sia degli usuali farmaci per il trattamento degli attacchi, sia dei farmaci di profilassi, onde ridurre gli accessi in farmacia e limitare il contagio.

### 2. Considera le alternative alle visite mediche in ambulatorio

Le visite dal medico *faccia a faccia* potrebbero non essere necessarie in caso di situazione clinica stabile e in assenza di necessità di modifiche della terapia farmacologica. Alcune Istituzioni offrono l'opzione per la telemedicina, che aiuta sia i pazienti che i medici a mantenere le distanze sociali. A maggior ragione la frequentazione di ambulatori va evitata se il paziente mostra sintomi del virus o è stato a contatto con persone con sintomi, in modo da limitare la diffusione del virus stesso (contagio degli operatori sanitari e di altri pazienti). In questi casi, meglio rimanere a casa e contattare il proprio medico per telefono o tramite messaggistica online.

### 3. Presta attenzione alla *routine* e alla dieta per ridurre i fattori scatenanti l'emicrania

In questo momento molte persone devono modificare le proprie abitudini per adattarsi al lavoro agile a distanza e alle limitazioni dovute alla diffusione del Coronavirus. Stili di vita irregolari possono essere fattori scatenanti l'attacco di emicrania. Per questo motivo gli emicranici dovrebbero attenersi ad abitudini regolari per quanto riguarda una corretta alimentazione, una adeguata idratazione e il sonno. Tuttavia l'alimentazione non può e non deve essere ritenuta causa primaria del mal di testa, ma, nell'approvvigionamento di scorte alimentari, va considerato che alcune sostanze di origine alimentare o additivi possono scatenare attacchi di emicrania in individui predisposti.

### 4. Mantieni la calma e limita lo stress

Il cervello emicranico è vulnerabile ai cambiamenti come il sonno, lo stress, etc. Stress e ansia possono scatenare attacchi di emicrania, quindi è importante fare il possibile per limitare questi fattori scatenanti. In quest'ottica è importante prendersi cura di sé e/o chiedere aiuto in caso di necessità per gestire lo stress o l'ansia e conseguentemente limitare l'emicrania.

## **5. Cerca metodi alternativi di interazione sociale**

È fondamentale rimanere in contatto con altre persone durante i periodi di allontanamento sociale e isolamento. Chattare, inviare messaggi o seguire lezioni didattiche online possono essere valide alternative per l'interazione sociale e consentono anche la stimolazione mentale. Evitare però l'eccesso di informazioni negative o false circa la diffusione e l'impatto della pandemia, leggendo o ascoltando solo le notizie riportate dai canali istituzionali.

Adattato da <https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/covid-19-migraine/>

***Valentina Favoni e Sabina Cevoli***

*Centro Cefalee IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna*

***Fabio Frediani***

*Centro Cefalee Presidio Ospedaliero S. Carlo Borromeo, Milano*