

## Dichiarazione congiunta MBMC / IBTN / Can-Change sul COVID-19:

### Quando il miglior "trattamento" è la PREVENZIONE

Elaborato da:

Kim L. Lavoie, PhD<sup>1,2</sup> e Simon Bacon, PhD<sup>2,3</sup>

Co-direttori, Centro di medicina comportamentale di Montreal (MBMC)

Co- direttori, Rete internazionale degli studi comportamentali (IBTN)

Membri fondatori, Rete canadese per il cambiamento comportamentale e promozione della salute (CAN-Change)

Tradotto da: Jovana Stojanovic<sup>2,3</sup>

1 Dipartimento di Psicologia, Università del Quebec a Montreal (UQAM)

2 Centro di medicina comportamentale di Montreal (MBMC), CIUSSS-NIM Ospedale del Sacro Cuore di Montreal

3 Dipartimento di Salute, Kinesiologia e Fisiologia applicata, Università di Concordia

La pandemia del COVID-19 è forse la crisi sanitaria più importante (in virtù dell'impatto su scala globale) nella storia moderna. Il mondo in cui ci siamo svegliati oggi non è più lo stesso di quello in cui ci siamo svegliati solo poche settimane fa, sembra improvvisamente molto più piccolo. Questa crisi non sta accadendo in qualche regione "remota" del mondo, al contrario sta accadendo proprio nei nostri cortili. Sta succedendo a tutti noi (e non a "loro"). Quindi ora, più che mai, dobbiamo unirici come un solo popolo per superare questa crisi globale. L'obiettivo è preservare la vita, il nostro modo di vivere e la nostra qualità della vita. La domanda è: come?

Probabilmente l'aspetto più sorprendente di questa crisi di salute risiede nel fatto che questo problema non può essere risolto secondo i tradizionali approcci biomedici, come farmaci e interventi chirurgici, sui quali di solito facciamo affidamento quando ci ammaliamo. Le autorità sanitarie mondiali concordano che l'unico "trattamento" per questo virus non è affatto una cura, bensì una **prevenzione**. Più precisamente è basato sull'uso di approcci comportamentali sviluppati sull'evidenze scientifiche globali. Tali approcci sono la pietra miliare di una disciplina applicata chiamata "medicina comportamentale", che utilizza **interventi comportamentali** per prevenire, curare e gestire le malattie croniche. In questo momento storico, sono sempre più evidenti la pertinenza e l'importanza degli approcci della medicina comportamentale alla prevenzione e alla gestione delle malattie.

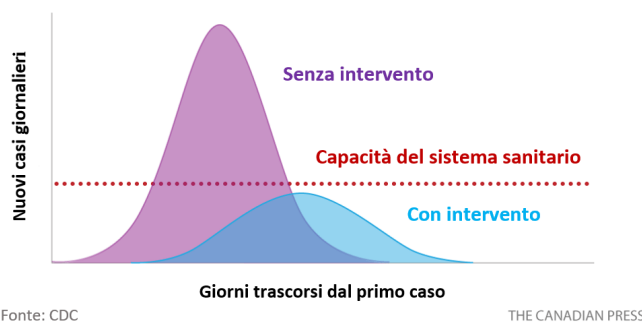
Ecco dove la medicina comportamentale è fondamentale per combattere il COVID-19: Il problema principale del COVID-19 è la sua velocità di diffusione (dal momento che non esiste ancora un vaccino) nonché il suo principale sintomo distintivo (mancanza di respiro). Questo particolare virus attacca i polmoni. Le persone che ne sono infette e che sviluppano gravi complicanze respiratorie, non sono esposti al rischio di morire perché abbiamo un eccellente sistema sanitario così come l'accesso ai dispositivi medici (come i respiratori). Il problema si pone nel momento in cui il virus

si diffonde troppo rapidamente. In quel caso, un numero elevato di pazienti ad alto rischio (come gli anziani, quelli che presentano condizioni croniche: malattie cardiache e polmonari, diabete, cancro, che rappresentano quasi il 40% della popolazione) potrebbe avere necessità di accedere alle strutture ospedaliere, cosicché i suddetti respiratori non basterebbero per tutti.

Per questo motivo, l'attenzione è focalizzata sull'appiattimento della curva di infezione (vedi figura). Tale appiattimento rallenterebbe efficacemente la velocità di diffusione dell'infezione, abbassando il picco degli infetti e diluendo nel tempo il numero di persone che richiedono assistenza.

### Appiattimento della curva di infezione

*Uno sguardo all'importanza di rallentare la diffusione di un virus in modo che il tasso di infezione non superi le risorse per combatterlo*



Ecco perché l'accento è posto sulla **prevenzione** piuttosto che sul trattamento / cura. Sfortunatamente, poiché non esiste un vaccino, il rischio di una rapida diffusione è molto più elevato (questa epidemia serve a ricordare ancora una volta l'importanza e il valore della vaccinazione, anche per malattie come l'influenza, che porta a 140.000-810.000 ricoveri annuali negli Stati Uniti e a 12.000 ricoveri all'anno in Canada. Questo accade perché tante persone rifiutano di vaccinarsi, esponendo le persone ad alto rischio a gravi complicazioni).

Il tema centrale è che siamo arrivati a fare troppo affidamento sul nostro sistema sanitario per "ripararci" quando siamo ammalati. Abbiamo perso, di conseguenza, il senso della responsabilità personale e sociale che ci porta ad avere uno stile di vita sano e ad adottare corretti comportamenti sanitari corretti, come il distanziamento sociale, lavarsi le mani, tossire nei gomiti, restare a casa quando siamo ammalati e farsi vaccinare (una volta quando il vaccino diventi disponibile). Il COVID-19 ci ricorda l'importanza di adottare comportamenti salutari nel contesto della trasmissione delle malattie infettive. Tali comportamenti sono altresì cruciali nell'ambito della prevenzione e gestione delle malattie croniche non trasmissibili (NCD), poiché queste sono responsabili di oltre il 70% delle morti in tutto il mondo.

La buona notizia è che l'adozione di comportamenti salutari è del tutto gratuita o, comunque, più economica rispetto ai farmaci, gli interventi chirurgici, le visite mediche e le degenze in ospedale. Siete voi che avete il controllo dei vostri comportamenti salutari. In altre parole, la "prescrizione" si basa spesso sul buon senso: prendere ragionevoli precauzioni e adottare comportamenti salutari nel contesto della vostra vita quotidiana.

Quindi non fatevi prendere dal panico. Reperate tutte le informazioni sul COVID-19 da fonti affidabili come l'Agenzia di Sanità Pubblica del Canada, il Centro per il controllo delle malattie e l'Organizzazione mondiale della sanità. Prendete una

massiccia dose di "medicina comportamentale":

1. Praticate l'allontanamento sociale. Ciò significa evitare situazioni e attività che comportano il potenziale contatto ravvicinato (1 metro) con le persone infette o le superfici che una persona infetta potrebbe aver toccato. Ciò comprende:
  - a. Ambiente di lavoro, scuola / università
  - b. Trasporto pubblico (autobus, taxi / uber, treno)
  - c. Strutture sanitarie
  - d. Attività basate sulla fede religiosa (chiesa, sinagoga, moschea)
  - e. Negozi, centri commerciali (potete considerare la possibilità della consegna a domicilio)
  - f. Tutti gli eventi pubblici (eventi sportivi, festival, conferenze, concerti ecc.).
  - g. Riunioni personali (cene, feste ecc.)
  - h. Tutti i viaggi non necessari in aereo (tenetevi informati sugli avvisi di viaggio in quanto questi possono cambiare ogni giorno; se il viaggio è necessario, preparatevi a trovare le frontiere chiuse in qualsiasi momento).
2. Lavate le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi prima\dopo di uscire di casa e dopo aver toccato le superfici pubbliche (utilizzate un disinfettante con almeno 60% di alcol se il sapone non è disponibile);
3. Evitate di toccare il viso con le mani.
4. Tossite e starnutite nel braccio o nel gomito.
5. Isolatevi socialmente (anche dai vostri cari che vivono in casa) se siete infetti o se avete sviluppato i sintomi del raffreddore / influenza (in particolare febbre e mancanza di respiro) e chiamate l'autorità sanitaria locale per istruzioni.
6. Preservate la vostra condizione mentale. Evitate pensieri negativi e siate creativi su come affrontarli: leggete, seguite i vostri programmi / film preferiti, cucinate, meditate, fate esercizi fisici, iniziate le pulizie di primavera, contattate un amico o una persona cara , fate una passeggiata, godetevi il tempo con i vostri figli.

Non c'è bisogno di fare scorte di alcun tipo (non ci sono assolutamente rischi per la catena di approvvigionamento delle merci in Canada o negli Stati Uniti). Le maschere sono inefficaci nel proteggervi, esse servono per evitare che le persone potenzialmente esposte/infette, come gli operatori sanitari, trasmettano l'infezione.

La nostra priorità deve essere quella di ridurre della velocità di diffusione e di preservare la capacità del sistema sanitario (e dei nostri preziosi fornitori) di trattare tutti i casi ad alto rischio, pur avendo cura di tutti gli altri pazienti già presenti nel sistema.

Quindi praticate comportamenti di salute sensati - non solo per prevenire il COVID-19, ma anche per prevenire altre malattie croniche (come quelle cardiache e polmonari, cancro e diabete) che saranno ancora la più grande causa di mortalità al mondo una volta che questa crisi sanitaria si sarà placata.

#### **Bibliografia:**

- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>