

L'Esperto risponde



02 Luglio 2020

COME MANTENERE IL CUORE IN FORMA DOPO IL LOCKDOWN

La parola al Prof. Stefano Carugo

Direttore Dipartimento Cardio-Respiratorio - ASST Santi Paolo e Carlo
Direttore Struttura di Cardiologia dell'Ospedale San Paolo



Durante il lockdown ho avvertito delle palpitazioni, cosa devo fare?

Il COVID 19 può interessare anche il nostro cuore, se i disturbi sono passati non farei accertamenti particolari, ma se continuano è meglio programmare una visita dal proprio medico ed eventualmente sottoporsi ad un ECG di controllo.

Sono guarito dal COVID 19 posso fare ginnastica?

Certamente, ma con attenzione. È necessario riprendere l'attività fisica in maniera graduale a qualsiasi età, ciò aiuta il nostro organismo *in toto*. Questo vale sia per i giovani che per gli anziani.

Sono un paziente cardiopatico e durante l'emergenza sono rimasto chiuso in casa come ci è stato consigliato, ora cosa devo fare?

Stare in casa è stata la soluzione giusta per ridurre il rischio di contagio. È bene ora riprendere la normale attività, senza trascurare i sintomi e assumendo regolarmente le medicine prescritte.

Dopo l'attività fisica mi manca spesso il fiato. Come mi devo comportare?

Se ha avuto il COVID 19 e dopo 40 giorni continua ad avere mancanza di fiato ne parli con il suo medico di medicina generale che saprà consigliarla al meglio.

Pratico sport con regolarità, ma durante il lockdown sono stato fermo. Serve qualche precauzione particolare?

Occorre riprendere gradualmente l'attività fisica e man mano tornare ai ritmi di prima. Lo sport è importante per la nostra salute e per mantenere il cuore giovane ma deve essere anche un momento di svago, bisogna sempre coniugare gioia e salute!

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Santi Paolo e Carlo