

Quanto segue è la traduzione delle indicazioni a questo link: <https://batemanhornecenter.org/wp-content/uploads/filebase/COVIDVaccineGuide01072021.pdf>

Traduzione di Giada Da Ros – presidente della CFSME Associazione Italiana odv – cfs@cro.it



## Guida al vaccino contro il COVID-19

La dottoressa Bateman si esprime sui vaccini contro il COVID-19:

*"Noi [il mondo] abbiamo di certo disperatamente bisogno di vaccini contro il COVID-19 e tutti coloro che sono abbastanza sani per il vaccino dovrebbero essere vaccinati, a partire da quelli a più alto rischio di esposizione al COVID. Questo include i familiari sani delle persone vulnerabili. Per la popolazione ME/CFS/FM, il mio consiglio è di rimanere in quarantena in sicurezza e aspettare un paio di mesi mentre il vaccino viene distribuito e ampiamente somministrato. Grazie ai grandi numeri e allo stretto monitoraggio, dovremmo sapere abbastanza rapidamente come le persone reagiscono al vaccino. Questo consiglio si applica a ogni nuovo vaccino di marca che viene approvato e messo in circolazione. In generale, le persone che dovrebbero essere più caute sono quelle che hanno precedentemente avuto reazioni allergiche ai vaccini o sono inclini a gravi reazioni allergiche in generale. Se decidete di fare il vaccino, siate riposati e stabili prima del vaccino, e pianificate di riposare/rilassarvi per almeno 72 ore dopo. La cura di supporto includerà tutto ciò che si fa di solito per i sintomi dell'influenza, PEM, riacutizzazioni di allergia, peggioramento dell'intolleranza ortostatica, ecc. Se qualcosa, compreso un vaccino, vi fa stare abbastanza male da non essere in grado di mantenere fluidi e nutrizione adeguati, o provoca perdite di fluidi ed elettroliti (sudorazione, diarrea, ecc.), è sempre opportuno integrare liquidi per via endovenosa come intervento primario".*

### • Considerazioni sul vaccino per i pazienti con ME/CFS/FM e condizioni in comorbidità

- o Coloro che hanno una storia precedente di reazioni di anafilassi possono essere più a rischio di una reazione anafilattica (grave allergia) al vaccino. Se siete preoccupati per voi stessi di un rischio di reazione allergica, chiamate in anticipo il vostro fornitore di assistenza sanitaria e chiedete consiglio.
- o Se avete la Sindrome di Attivazione Mastocitaria, assicuratevi di essere sotto bloccaggio H1H2 per almeno 24 ore prima della vaccinazione.
- o Prevedete di rimanere 15-30 minuti in osservazione medica dopo la vaccinazione.
- o Avremo un'idea migliore di come il vaccino influenzi i pazienti di tutte le età/malattie nei prossimi mesi. **Fino ad allora dobbiamo essere pazienti e risoluti nelle nostre precauzioni.**

o Si è tentati di generalizzare sul sistema immunitario, ma ci sono molte parti interattive di un sistema complesso. I pazienti di ME/CFS possono avere le caratteristiche dell'immunodeficienza, ma possono anche avere un'attivazione immunitaria cronica, o aspetti "iperattivi" del sistema immunitario. Il sistema immunitario di ognuno è unico e quindi probabilmente diverso dagli altri.

Abbiate fiducia nella *vostra conoscenza del vostro sistema immunitario* e su come risponde a un virus e/o a un vaccino.

#### • **Ponderare i rischi associati alla vaccinazione**

o Il rischio elevato è molto personale. Il vostro rischio di esposizione e il potenziale impatto del COVID sulle vostre condizioni di salute individuali sono importanti da considerare.

o Considerate i noti fattori di rischio del COVID in combinazione con i fattori di rischio della ME/CFS. Non ci sono prove, per ora, che coloro che hanno la ME/CFS siano più suscettibili di contrarre il COVID o di avere esiti di malattia più gravi.

o È necessario soppesare seriamente il rapporto rischio-beneficio di vaccinarsi in regioni dove i tassi di infezione da COVID sono alti. Il rischio di contrarre il COVID e avere esiti negativi è probabilmente più alto degli effetti collaterali sconosciuti del vaccino.

#### • **Disseminazione del vaccino COVID-19**

o La disseminazione avverrà in modo prioritario in base al rischio di contrarre COVID-19 grave.

o Nel momento in cui sarà disponibile per il pubblico in generale o per quelli con malattie croniche, milioni di persone avranno ricevuto il vaccino, quindi la maggior parte degli effetti collaterali saranno ben noti, e sapremo di più su come meglio procedere.

#### • **Considerazioni sul vaccino (in generale)**

o Cercare di evitare i vaccini vivi attenuati, se possibile.

o Ottenere un vaccino (qualsiasi vaccino) richiede una preparazione attenta:

- Considerare l'assunzione di un FANS 4-6 ore prima del vaccino.
- Riposatevi molto prima del vaccino e siate in uno stato di base stabile con PEM minima, se possibile.
- Rimanete ben idratati.
- Concedetevi tempo di riposare per 2-3 giorni dopo la vaccinazione.
- Rivedete le FAQ sul [vaccino antinfluenzale](#) (del Dr. Yellman)