

24 luglio 2004 0:00

LE AVVERTENZE PRIMA DI PARTIRE

di Giuseppe Parisi

Ultima revisione: 16/8/2011

Controlli sanitari

Rivolgetevi ai vostri medici di fiducia, sarà sufficiente farlo almeno 4-6 settimane prima della partenza, si potranno individuare possibili controindicazioni al viaggio ed indirizzarvi eventualmente a centri specialistici presso le Unità Sanitarie, e Divisioni di Malattie Infettive o servizio di Igiene Pubblica delle stesse aziende (ASL). È di particolare interesse, che vi rechiare di persona presso i relativi centri, informando attentamente il medico di turno circa il vostro stato di salute e i farmaci che utilizzate regolarmente. Sarà molto meglio non considerare l'utilizzo di consigli via telefono, comodi ma anche pericolosi.

Ricordarsi che nei Paesi della Ue, in quelli dello spazio economico europeo (SEE) ed in Svizzera potrete fruire di assistenza sanitaria esibendo la tessera TEAM (Tessera Europea di Assicurazione Malattia) introdotta in Italia dal 1 novembre 2004 al posto del modello E111.

La tessera è rilasciata a tutti gli iscritti al SSN e consiste nel retro della normale TESSERA SANITARIA.

Nei paesi convenzionati invece è necessario munirsi di moduli particolari ricordando che l'assistenza è riservata a determinate categorie di persone, diverse a seconda della convenzione sottoscritta dal paese di destinazione.

Oltre ad informarsi in merito presso la ASL può essere utile consultare la guida interattiva "Se parto per..."

(<http://www.salute.gov.it/assistenzaSanitaria/paginaInternaMenuAssistenzaSanitaria.jsp?id=897&menu=italiani>) del Ministero della Salute.

Da ultimo è basilare informarsi presso la vostra Agenzia di Viaggi circa la possibilità di stipulare un contratto assicurativo che copra eventuali emergenze sanitarie.

Prima di intraprendere un viaggio sovente è consigliato di vaccinarsi contro malattie, pratiche che proteggano nei confronti di specifici agenti patogeni. Anche se i canoni delle Medicine Naturali scelgono la non vaccinazione, le problematiche deontologiche e legali, non ci autorizzano a non diffondere norme e protocolli clinici, Igienici e Epidemiologici ufficiali.

Qualora, Vi trovaste in necessità di consultare uno specialista in Medicina Olistica, scrivete a consulto@fomeco.org e ponete le domande specifiche del caso.

Le Vaccinazioni, nei viaggi all'estero possono essere del tutto ristrette da normative legislative che esulano dalle leggi vigenti del Paese di partenza, e quindi quasi sempre ancor più che consigliate, obbligatorie. Talvolta il programma vaccinale consigliato può apparire troppo impegnativo. Ricordiamo che i vaccini vivi e/o attenuati possono venire praticati in modalità simultanea, o a distanza di poche settimane dalla prima inoculazione. La tipologia vaccinale degli inattivati o di frazioni antigeniche o anatossine, potranno essere somministrate contemporaneamente.

Il viaggiatore Internazionale dovrà mantenere alta la sorveglianza con semplici richiami.

Vaccinazioni obbligatorie per l'ingresso in alcuni Paesi

Vaccinazione contro la Febbre Gialla

La febbre gialla è una grave malattia mortale trasmessa da una zanzara del genere Aedes. La febbre gialla è presente soprattutto in aree dell'Africa e dell'America del centro-sud. Può essere semplicemente consigliata, ma può anche essere resa in obbligo, anche per il solo transito attraverso il Paese colpito da una epidemia. Pertanto, in caso di viaggi in queste aree del mondo, è buona norma assicurarsi presso il vostro medico e/o presso il rispettivo ufficio competente territoriale, sulla necessità della pratica vaccinale. Vi verrà rilasciato il Certificato Internazionale di Vaccinazione i cui periodo di validità legale inizia dal momento della pratica.

ATTENZIONE!!

Nelle donne gravide, la vaccinazione è ammessa unicamente ad un motivato rischio di esposizione al contagio. Ancora è sconsigliata a bambini sotto i tre anni, in soggetti con malattie croniche, negli allergici alle proteine dell'uovo.

Vaccinazioni facoltative e raccomandate

Epatite A

Infezione comune anche nel bacino del Mediterraneo, si contrae con ingestione di alimenti contaminati, spesso acqua, ma anche cibi, spesso mal cotti. Tale patologia, non mortale, in tali casi puo' avere gravi ripercussioni sul fegato. E' consigliata, nei viaggiatori che recandosi nelle zone a rischio, generalmente tutta la zona tropicale, vogliono eliminare il pericolo di contagio. In Italia, esiste un vaccino, che ha scarsi effetti collaterali, intramuscolo, e che puo' essere somministrato in tutta sicurezza anche ai bambini. Il ciclo vaccinale consiste in due dosi, di cui la prima al momento desiderato e la seconda dopo 1 o 2 mesi. Se eseguita correttamente garantisce una copertura di 10 anni.

Vaccinazione antitifo

Cosiddetta Salmonellosi, e' una grave infezione che si contrae con acqua e cibi contaminati dalla Salmonella tify. La vaccinazione antitifica e' specialmente indicata per i viaggiatori che si recano nelle zone dove l'infezione e' diffusamente endemica (Africa, America Latina, Asia) specialmente per chi prevede di soggiornare in situazioni igieniche non del tutto apprezzabili. In Italia e' disponibile un vaccino a somministrazione orale (3 somministrazioni a giorni alterni che fornisce protezione per circa 2 anni a partire dal settimo giorno dopo la vaccinazione), ed uno a mono somministrazione intramuscolare (protezione di circa 3 anni).

ATTENZIONE!

La vaccinazione anti-tifica non deve essere assunta da donne in gravidanza o da soggetti con deficit immunitario. Di norma tale vaccinazione deve terminare almeno una settimana prima dell'inizio della chemioprophilassi anti malarica perche' potrebbe ridurre la efficacia. L'efficacia di entrambi i vaccini (orale e intramuscolare) nei bambini di eta' inferiore ai 2 anni non e' stata ancora dimostrata (Organizzazione Mondiale della Sanita' 2003). In Italia il vaccino antitifico orale e' registrato a partire dai 3 mesi di vita.

Vaccinazione anti Tetano

Per la sua elevata tollerabilita' ed efficacia, tale vaccino e' consigliato ai viaggiatori indipendentemente dal Paese visitato e dal periodo di permanenza. Per coloro i quali hanno eseguito un protocollo vaccinale completo, sara' sufficiente un richiamo ogni 10 anni.

Vaccinazioni facoltative consigliate per viaggi in alcuni Paesi tropicali o per situazioni Particolari *(eseguibili presso i Distretti sanitari della ASL competente territorialmente)*

Vaccinazione anti Colerica

Era d'obbligo alcuni anni fa, per l'ingresso in alcuni Paesi, oggi i viaggiatori internazionali ne hanno facolta' di somministrazione, in quanto il rischio di infezione colerica e' estremamente limitato. Il vaccino intramuscolare attualmente disponibile in Italia non e' consigliato dalla Organizzazione Mondiale della Sanita' per la scarsa protezione che conferisce (50% per 3-6 mesi) e per la possibilita' che il soggetto vaccinato rimanga portatore sano del vibrione colerico. I vaccini anticolerici orali attualmente disponibili in alcuni Paesi europei sembrano conferire una maggiore protezione contro la malattia. Tuttavia, un rigoroso rispetto delle norme alimentari igieniche rimane la migliore strategia preventiva.

Vaccinazione anti Epatite B

L'epatite B e' un'infezione che si contrae tramite contatto di sangue (trasfusioni, aghi contaminati, tatuaggi) o rapporti sessuali con persone infette. La vaccinazione anti-epatite B e' particolarmente consigliata per chi debba soggiornare per lunghi periodi di tempo nei Paesi tropicali per motivi lavorativi o a chi prevede di svolgere attivita' assistenziale. E' disponibile un vaccino a somministrazione intramuscolare, dotato di elevata efficacia, con scarsi effetti collaterali. Dal 1991 per legge viene praticato in Italia a tutti i bambini nel primo e nel dodicesimo anno di vita. E' disponibile in Italia il vaccino combinato anti- epatite A+B intramuscolare. Il ciclo vaccinale prevede la somministrazione di 3 dosi di cui la prima al momento desiderato, la seconda dopo 1 mese e la terza dopo 6 max 12 mesi dalla prima vaccinazione.

Vaccinazione anti Poliomielite

La poliomielite e' un'infezione virale che si contrae tramite ingestione di acqua o cibi contaminati con i poliovirus. La

vaccinazione anti-poliomielite e' obbligatoria in Italia in eta' pediatrica. Una dose di richiamo e' consigliata per chi si reca per periodi prolungati in aree dove questa malattia e' diffusa, se sono trascorsi piu' di 10 anni dal ciclo vaccinale di base. E' sconsigliato il viaggio ai bambini che non abbiano effettuato la vaccinazione.

Vaccinazione anti Morbillosa

E' indicata nei bambini che non abbiano contratto naturalmente la patologia. Esistono zone endemiche (Africa, Asia, America centro sud) dove si somministra una dose verso i 13-15 mesi di vita (e' possibile tuttavia somministrarla anche a bambini con eta' inferiore).

Altre vaccinazioni

Tra le altre vaccinazioni utili in casi particolari ricordiamo la

vaccinazione anti-tubercolare

(consigliata per i bambini al di sotto dei cinque anni o per operatori sanitari in partenza in Paesi tropicali per lunghi periodi e soprattutto qualora risultino negativi alla prova tubercolinica)

Vaccinazione anti Meningococco

(obbligatoria per chi si reca a La Mecca)

E' consigliata al personale sanitario e i viaggiatori diretti verso aree in cui sono segnalate epidemie in corso.

Vaccinazione anti Rabbica

Consigliata a coloro i quali professionalmente possono essere esposti, per il rischio di contatto con animali randagi. La Vaccinazione anti-rabbica non esclude dalla necessita' di farsi somministrare prontamente un trattamento anti rabbia dopo un contatto con un animale infetto o sospetto.

Vaccinazione anti Difterica

E' obbligatoria in Italia in eta' pediatrica, e' consigliata nelle zone ove diffusa (non ben identificate). Si ricorda che agli inizi degli anni 1990 una estesa epidemia di difterite colpì alcuni Sfatì della ex Unione Sovietica. I soggetti adulti che non sono stati sottoposti a richiami da piu' di 10 anni, dovranno essere rivaccinati possibilmente con la vaccinazione combinata difterite tetano.

Vaccinazione anti Encefalite Giapponese

La vaccinazione anti-encefalite giapponese e' indicata per i soggetti che si recano per piu' di due settimane nelle zone rurali, o nelle aree ad elevata endemia (Cina, India, Giappone, Laos, Myanmar, Nepal, Filippin,e Corea, Sri Lanka, Thailandia, Vietnam). Il vaccino non e' attualmente disponibile in Italia ma e' possibile richiederlo (tramite ambasciata) alle autorità sanitarie dei Paesi con endemia.

In ultimo per coloro i quali si recano a caccia, o campeggi nelle foreste dell'Europa centrale ed Orientale, si consiglia la **vaccinazione anti-encefalite da zecche**. E' vivamente raccomandato ultimare tutte le vaccinazioni o comunque un numero di dosi sufficienti a garantire una buona protezione entro 10 /15 gg. prima della partenza.

Per **chemioprolifassi** si intende l'assunzione periodica di farmaci, al fine di prevenire l'insorgenza di una determinata malattia infettiva. In pratica la chemioprolifassi puo' essere consigliata per prevenire la malaria (chemioprolifassi antimalarica). In casi eccezionali anche la Diarrea del viaggiatore.

Chemioprolifassi antimalarica.

La malaria e' una grave infezione cagionata da una specie di zanzara presente in molte aree tropicali. I Plasmodi, i veri agenti dell'infezione, sono ammessi all'uomo tramite la puntura di zanzare femmine del genere Anopheles. Piu' si e' sprovvisti di difese immunitarie, piu' e' elevato il pericolo di contagio. La Malaria puo' assumere forme diverse, e alcune assai gravi, pertanto e' opportuno acquisire strategie e adottare sistemi che impediscano soprattutto il contatto dalle terribili punture della zanzara: sono di fondamentale importanza, e non devono essere mai trascurate in quanto rappresentano l'unica difesa contro l'infezione malarica. Generalmente i protocolli terapeutici sono standardizzati, tranne per quelle localita' ove il rischio malarico sia piu' intenso ed esista la possibilita' di forme resistenti (Africa, bacino Amazzonico ecc.). La associazione atovaguone/proguanil, la meflochina e la doxiciclina rappresentano le scelte profilattiche piu' indicate. La cloroquina /proguanil offre minore protezione. La cloroquina puo' essere raccomandata solo per aree dove la malaria e' causata esclusivamente da P vivax o da P falciparum

cloroquina sensibile.

E' decisamente opportuno rivolgersi ad un Centro Specializzato in Medicina dei Viaggi che vi consiglierà il farmaco più indicato in base al Paese che visiterete ed alle vostre condizioni di salute. Nella mappa del mondo sono evidenziate sei differenti zone per la Malaria. Vi sono infatti aree in cui la malattia è scomparsa (bacino del Mediterraneo ad esempio) quindi eradicata o non mai esistita.

Una nota:

La malaria anche nella stessa zona, varia in conformità al periodo stagionale, all'altitudine della zona. Non autoprescrivetevi mai farmaci, ma ricorrete ai consigli degli esperti. Per minimizzare gli effetti collaterali dei farmaci è opportuno assumerli con abbondante acqua e dopo i pasti. I dosaggi Pediatrici dei farmaci anti malarici devono essere accuratamente prescritti dal proprio medico.

Alcuni effetti collaterali:

- * Cloroquina: nausea, oppressione gastrica, prurito, eruzioni cutanee;
- * Meflochina: insonnia, vertigini, sensazione di instabilità, nausea, vomito, ansia, depressione;
- * Proguanil: intolleranza gastrica, ulcerazioni buccali;
- ^ Atovaquone + Proguanil: disturbi gastrointestinali;
- ^ Doxiciclina: fotosensibilità, nausea, vomito, diarrea, epigastralgie.

Attenzione alle interazioni con i contraccettivi orali,

E' importante programmare l'assunzione con estrema regolarità, secondo le modalità prescritte e sempre nello stesso giorno della settimana. Anche una singola omissione settimanale può interrompere l'effetto protettivo. Nonostante l'assunzione di una chemioprolifassi corretta, nessun farmaco può garantire una sicurezza totale nei confronti dell'infezione malarica. E' pertanto necessario non trascurare alcun sintomo che dovesse verificarsi durante e dopo il ritorno dal viaggio, sintomo che dovrà tempestivamente essere notificato al proprio medico di fiducia. L'efficacia delle vaccinazioni e delle chemioprolifassi nel ridurre il rischio di contrarre infezioni durante i viaggi è notevole, a condizione che tutti i consigli siano rispettati scrupolosamente.

Piccola Farmacia

E' consigliabile preparare per tempo una piccola farmacia. Questa sarà adeguata alla zona e al periodo di permanenza all'estero. E' importante considerare che all'estero, molto probabilmente lo stesso farmaco o non esiste, o ha altri nomi e altre composizioni. E' necessario prestare scrupolosa attenzione al furto del materiale che potrebbe anche mettere a repentaglio la propria vita.

Farmaci utilizzati normalmente per terapie croniche

- Antipertensivi
- Antiacidi
- Antidiabetici
- Farmaci per patologie Cardiache ed Epatiche
- Farmaci per la profilassi anti Malarica
- Farmaci Antibiotici ad ampio spettro
- Antibiotici a scarso assorbimento, da utilizzare in caso di diarrea non complicata
- Antifebbrili antidolorifici
- Antispastici, in caso di coliche
- Creme solari ad alta protezione, creme per dermatiti, scottature, punture d'insetti
- Soluzioni reidratanti in caso di eccessive perdite (soprattutto nei bambini)
- Colliri di diversa natura (antibiotici-decongestionanti)
- Gocce contro il mal d'orecchio
- Materiale vario per semplici medicazioni
- Repellenti contro le zanzare (usare roba seria!)
- **Attenzione ai bambini:** si consigliano solo lozioni per uso pediatrico.
- una efficiente zanzariera, impregnata di permectrina
- disinfettanti per acqua e verdure (le trovate in negozi per campeggi, sono generalmente sotto forma di pillole che si aggiungono all'acqua)
- un paio di occhiali da sole e da vista di riserva, se ne fate uso

Attenzione: in caso di ricovero forzato, tenete sempre con voi una relazione in italiano e inglese delle terapie che

effettuate, e richiedete una relazione delle terapie che effettuerete in quella localita'.

Gravidanza

Non e' consigliabile partire in viaggio, dopo sette giorni dal parto e in caso di anemia grave di trombosi venosa profonda. Per i viaggi di lunga durata e comunque importante che la donna gravida occupi un sedile confortevole. Si consigliano esercizi di mobilizzazione delle gambe e che la donna passeggi lungo il corridoio della cabina aerea, e che assuma frequentemente liquidi. La somministrazione di alcuni vaccini o di alcuni farmaci per la profilassi anti malarica e' controindicata durante la gravidanza ed e' dunque vivamente sconsigliato intraprendere viaggi nei Paesi Tropicali dove esiste malaria, se non strettamente necessario. In tal caso la donna gravida dovra' rinforzare le misure di protezione contro le punture di insetti e contro tutti i possibili rischi per i quali non puo' essere adeguatamente protetta con i farmaci o i vaccini. Inoltre e' molto importante che eviti di partorire nei Paesi tropicali, per tutti i rischi sanitari che cio' potrebbe comportare soprattutto al neonato.

Contracezione

Le donne che fanno uso di contraccettivi orali, dovranno osservare le seguenti avvertenze:

- Soggiorno breve nel Paese d'arrivo: la donna dovrebbe fornirsi di un secondo orologio impostato sull'ora locale del Paese dal quale proviene e continuare ad assumere la pillola alla stessa ora.
- Soggiorno lungo: potra' anticipare l'assunzione del contraccettivo soltanto di 1 ora al giorno, evitando gli orari scomodi della notte. E' importante ricordare che e' opportuno anticipare, mai ritardare! Il singolo intervallo tra le somministrazioni non deve superare le 28 ore. Nei casi (disperati?) di dimenticanza per intervalli superiori, utilizzare altri metodi anticoncezionali. Continuare comunque l'assunzione della Pillola per non saltare i cicli. In caso di concomitante diarrea profusa e vomito, sara' opportuno sospettare l'inefficacia dell'assunzione del contraccettivo e quindi valutare altre tecniche anticoncezionali supplementari.

Ricordarsi che l'uso della pillola, aumenta in maniera massiccia il rischio di accidenti vascolari e trombosi, che si aggravano proprio durante la permanenza in aereo, quindi e' opportuno muoversi e camminare, mai restare troppo ferme.

Bambini

I viaggi in aereo creano disagio ai neonati. Non sono normalmente pericolosi per la vita, ma vi consigliamo di parlarne con il vostro medico ed il vostro pediatra. Per ridurre i disturbi dovuti al cambiamento di pressione in cabina, e' opportuno che i bambini bevano o mastichino una gomma (i neonati potranno succhiare un biberon o una tettarella) particolarmente durante l'atterraggio. E' vivamente consigliato usufruire delle vaccinazioni obbligatorie e consigliate, per evitare che i bambini vadano incontro a patologie nelle aree endemiche. Sara' opportuno chiedere consiglio al proprio medico, o ai centri di riferimento delle ASL. Questi consiglieranno dosaggi e modalita' di assunzione di farmaci in eta' pediatrica, e consiglieranno anche modalita' opportune per evitare il contatto con gli insetti, dato che sotto 1 anno non e' possibile usare repellenti contro di essi. Utilizzare sempre e solo i prodotti repellenti per formulazione pediatrica. In un bambino, un attacco acuto di diarrea puo' costituire un serio motivo di pericolo per la vita, diventa importante idratarlo con modalita' e strategie che sara' opportuno chiedere al vostro medico di fiducia. Consigliamo, per i bambini, di non farli soggiornare se non per necessita' in aree endemiche tropicali.

Portatori di handicap

Non esistono controindicazioni ad un viaggio, tuttavia e' necessario per chi deve viaggiare in aereo con una carrozzina o un letto, avvertire la compagnia aerea, e le autorita' di assistenza a terra (ogni aeroporto DEVE avere il servizio di assistenza gratuito), almeno tre giorni prima della partenza.

Malattie di base

Controindicazioni ai viaggi aerei

Vi sono determinate patologie che certamente condizionano l'abilita' al viaggio. Comprendono:

- scompenso cardiaco,
- infarto del miocardio,
- recente ictus cerebrale,
- recente angina pectoris,
- gravi turbe del ritmo cardiaco,
- ipertensione arteriosa grave o instabile,

- grave anemia,
- pneumotorace spontaneo,
- malattie contagiose.

Inoltre i portatori di pace maker devono prestare attenzione ai controlli elettronici di sicurezza, da evitare facendone apposita segnalazione al personale addetto alla sicurezza.

I soggetti che soffrono di insufficienza venosa o artrite possono presentare disturbi durante i viaggi lunghi. Essi devono pertanto mobilizzare gli arti inferiori e superiori per quanto possibile durante il viaggio. I farmaci da assumere devono essere tenuti a portata di mano. Portati quindi in piccole borsette tenute vicino, e in valigia in adeguata quantita' che superi almeno di 1/3 le necessita' del periodo di soggiorno. Consigliamo anche di portare una scorta di siringhe se il farmaco ha una assunzione per via iniettiva. Il caldo, il fuso orario, il cambio del clima e delle abitudini, possono determinare episodi sporadici febbrili e diarroici. In questi casi, e' opportuno soprattutto per i diabetici insulino-dipendenti aggiustare la dose di insulina (non a proprio piacere!), quindi sara' opportuno chiedere ancor prima della partenza valutazioni di merito al proprio medico.

I portatori di HIV, non hanno una precisa controindicazione, anche se i viaggi annullano le regole di profilassi e di gestione terapeutica. Ricordare che l'utilizzo di vaccini, puo' indurre (quasi sempre) innalzo di livelli di risposta immune. La chemioprolifassi antimalarica e' considerata sicura. Tuttavia il soggetto con HIV, deve assumere dei comportamenti terapeutici che dovranno essere considerati dal medico curante. I controlli doganali possono essere un filtro indelicato al proseguimento del viaggio. E' da ricordare che nel mondo piu di 150 Paesi, hanno adottato misure restrittive all'ingresso nel territorio nazionale soprattutto per motivi di lavoro e studio, dei soggetti con infezione da HIV. Pertanto il viaggiatore HIV dovra' acquisire presso i centri specialistici informazioni circa le eventuali politiche d'immigrazione adottate nel Paese meta del viaggio.

Norme comportamentali, per evitare malattie e malesseri

Comportamenti idonei in viaggio, sono la migliore strategia per ridurre al minimo la accidentalita' e incorrere in malesseri o in serie patologie. Malgrado vaccinazioni e terapie, non e' escluso che un soggetto che non rispetti alcune semplici regole ne rimanga immune.

La diminuzione del tasso di ossigeno nella cabina aerea, determina qualche situazione di pericolo per coloro i quali un piccolo abbassamento del tasso di O2 presenta un ruolo importante (cardiopatici, broncopatici); tuttavia questo puo' capitare anche a soggetti normali, generalmente cagionando un problema di otturazione dell'orecchio, quindi una diminuzione fastidiosa della sensibilita' acustica, che si provvedera' semplicemente a deglutire masticando una caramella o gomma, o soffiando nel naso chiuso. Decolli, atterraggi, sbalzi di livello, vuoti d'aria, possono cagionare disturbi labirintici, con senso di nausea, vomito e vertigini. Bisogna restare seduti con gli occhi chiusi e respirare profondamente. Nel caso questi disturbi siano accentuati, assumere prima della partenza idonei farmaci, utili anche quelli naturali.

Il fuso orario, nei viaggi lunghi (maggiore di 3 fusi orari) verso ovest, e maggiormente verso Est, provocano il Jet Lag. E' utile la somministrazione di Melatonina, che determinera' un rapido ripristino delle abitudini circadiane. Si consiglia di non assumere cibi ricchi in calorie, e di bere molto. Si consiglia di cercare di andare a dormire sempre allo stesso orario per almeno diversi giorni dopo l'arrivo sul posto. Si evitino tranquillanti, alcool.

Dopo l'Arrivo

Gli sbalzi climatici ad esempio troppo umido, caldo, freddo, determinano un cambiamento nell'organismo. Alcuni accorgimenti miglioreranno la situazione generale. Ad esempio se si e' andati verso il caldo, soprattutto se umido e non abituati, bisognera' certamente andare per gradi, evitando di affaticare troppo l'organismo,

- indossare abiti freschi di fibra di cotone puro o di fresco di Lana (determina uno scudo naturale mantenendo costante la temperatura del corpo), preferibilmente bianchi,
- bere molto e in continuazione,
- non assumere alcool, o cibi troppo riscaldanti (grassi, frittura, frumento, frutta secca).

Eruzioni cutanee

Eruzioni cutanee di diversa natura sono frequenti nei climi tropicali. Sono generalmente la risposta cutanea alla differente temperatura. Non inganniamoci che il cielo e' coperto, il sole penetra anche attraverso le nubi. Colpi di sole, insolazioni, sono frequenti se non si rispettano orari ristretti di esposizione. In questi casi, e' opportuno ed

urgente soggiornare in ambienti ventilati, freschi (non freddi: se c'è un condizionatore, il dislivello con l'esterno deve essere di max 4 gradi), e fare impacchi e spugnature di acqua fresca su tutto il corpo. Mal di testa, stanchezza, alterazioni del sensorio, febbre sono tutte situazioni contingenti. Al contrario il soggiorno in ambienti freddi, cagiona il congelamento. Questo è insidioso perché si instaura silenziosamente, si può avere torpore, e spesso il colpito non ha il tempo di comprendere cosa sta accadendo: si ha una insidiosa e lenta diminuzione del flusso del sangue alla periferia, tanto che anche il cervello ricevendo meno sangue non dà un regolare controllo delle attività cognitive. Se si sospetta che si è colpiti da tale evenienza, è necessario immediatamente coprirsi al più possibile con vestiti idonei, considerando che comunque la lana, e' un filtro che tende a mantenere la temperatura del corpo costante. Muoversi il più possibile, il movimento genera calore interno, nonché spinge il flusso sanguigno con più rapidità evitando le conseguenze di blocco o stagnazione del flusso ematico, assumere cibi ricchi in grassi, cioccolata, carni, e evitare assolutamente l'alcool, regola assoluta, e errore insidioso, in quanto l'alcool, a differenza di quanto si creda non ha un effetto riscaldante, in quanto, determinando una vasodilatazione periferica, tende a disperdere calore piuttosto che trattenerlo.

Un disturbo solitamente di modesta entità, ma molto fastidioso, che colpisce circa la metà dei viaggiatori in area tropicale è la **DIARREA DEL VIAGGIATORE**. È provocata dall'ingestione di cibi o bevande contaminate da agenti infettivi e si manifesta con la comparsa (frequentemente nei primi giorni del soggiorno all'estero) di numerose scariche diarroiche, dolori addominali e talvolta febbre. Solitamente si risolve nell'arco di 2-3 giorni. In caso di attacco di diarrea profusa è essenziale reintegrare i liquidi persi mediante soluzioni saline, (nei Paesi caldi, l'acqua non è sufficiente, spesso peggiora la stessa diarrea). Se queste non sono disponibili, mediante la preparazione di una soluzione reidratante (1 litro di acqua con 1/2 cucchiaino di sale da cucina e 8 cucchiaini di zucchero unitamente ad 1 tazza di succo di frutta -sistema adottato come salvavita, in Africa nei protocolli dell'OSM).

I bambini sono più sensibili degli adulti alla disidratazione ed è dunque opportuno provvedere rapidamente alla reidratazione orale.

Prezioso portare in viaggio un antibiotico intestinale, a limitato assorbimento, che si sono dimostrati essere ottimi nel limitare la sintomatologia diarroica.

La somministrazione di antibiotici, deve essere motivata, e comunque non solo per presenza di febbre. Comunque mai somministrate in presenza di sangue nelle feci, e in età pediatrica senza il consulto di un medico.

La migliore prevenzione si ha osservando

Assumere esclusivamente acqua o bevande imbottigliate (preferibilmente gasate), accertandosi che siano ben sigillate. Se ciò non è possibile, è necessario bollire l'acqua destinata ad uso alimentare (per 3-5 minuti), oppure utilizzare i prodotti di potabilizzazione o i filtri biologici in commercio.

. Non aggiungere mai ghiaccio alle bevande.

. Non bere latte se non bollito e non consumare gelati non confezionati, creme, panna o formaggi freschi.

. Tutti gli alimenti a base di pesce, carne, crostacei, selvaggina devono essere consumati sempre ben cotti e preferibilmente ben caldi.

. Le verdure crude devono essere accuratamente lavate ed i frutti sbucciati.

. Evitare cibi manipolati, venduti all'aperto e in presenza di mosche.

. Durante un attacco di diarrea evitare di preparare cibi o bevande per altre persone.

Acque dolci e salate

rischio maggiore di un invitante bagno nelle acque di un invitante lago o fiume, anche se limpide e apparentemente non contaminate, è rappresentato dalla presenza di invisibili larve di elminti (schistosomi) che penetrano attraverso la cute e possono provocare malattie anche a distanza di tempo.

Per quanto riguarda le acque salate, in alcuni mari esistono specie di molluschi o di pesci velenosi. Le persone del luogo sono solitamente in grado di fornire informazioni adeguate su questo rischio. Inoltre sono abbastanza frequenti reazioni cutanee dovute a contatti con meduse o spugne. In tale evenienza, al fine di ridurre la sintomatologia, è opportuno applicare antistaminici in creme (anche per os) o acqua salata calda e risciacquare le superfici delle zone colpite.

Il sospetto di pesci velenosi, impone un trattamento specifico, in caso di impossibilità è consigliabile somministrare dosi adeguate di Cortisone, se possibile in endovena, e in caso intramuscolo o per os.

Ricordarsi che anche le spiagge sono alla stessa maniera delle acque, infette di larve che a contatto con la cute, possono tranquillamente penetrare determinando anche a distanza di tempo la patologia infettiva (anche a distanza di settimane).

Alcuni insetti provocano solo fastidio con le loro punture dando origine a reazioni locali o a piccole infezioni, altri possono anche trasmettere gravi malattie, nonostante alcune di queste siano prevedibili mediante vaccinazioni o chemioprolifassi.

Tuttavia rimane estremamente importante adottare tutte le necessarie misure per evitare il contatto insetto-uomo. Dovrete a tale scopo

. munirvi di sostanze repellenti da applicare sulla cute. Una delle più efficaci, se usata a concentrazioni fra il 35/50% (inferiori per le formulazioni pediatriche) e' la DEET (diethyltoluamide). E' indispensabile controllare la durata di protezione offerta dal prodotto utilizzato e provvedere ad applicazioni frequenti (ogni 24 ore o meno se sudorazione o bagni). Non va applicato repellente su mucose e zone intime comunque ai bambini al di sotto dei 10 anni (richiedere preparazioni pediatriche).

E' ovviamente fondamentale che la zanzariera sia di buona qualità, accuratamente sistemata sotto il materasso e che durante il sonno nessuna parte del corpo resti in contatto con la zanzariera stessa. L'utilizzo di un ventilatore può ridurre la presenza di zanzare o altri insetti. Munirsi di spirali fumogene o altri insetticidi a base di piretro da utilizzare in condizioni di necessità.

In presenza di persone che abbiano già sperimentato allergie a morsi di api vespe o altri Insetti, le stesse dovranno munirsi di farmaci ed antidoti specifici prima della partenza.

Altri animali

In certe zone del mondo, la presenza di una eccezionale fauna, determina anche la possibilità di un attacco di animali, spesso velenosi. In questi casi, e' opportuno far sanguinare la ferita, applicare un laccio emostatico a monte (prima di arrivare al centro sanitario allentate ogni 10-15 minuti) e lavare subito la ferita, somministrare del cortisone, e recarsi presso un centro sanitario che valuterà l'inizio di una terapia anti-rabbica. Anche se questi incidenti sono rari nel percorso turistico comune, e' sempre meglio avere pronta risposta a simili spiacevoli inconvenienti.

E' comunque sempre opportuno l'utilizzo di scarpe robuste e pantaloni lunghi a tessuto resistente, osservando attentamente bene dove ci si appoggiano i piedi e facendo rumore al vostro passaggio.

Attenzione a scorpioni o ragni che si possono infilare soprattutto nelle ore notturne nelle scarpe o negli abiti.

Traffico

Per chi non lo sapesse, il traffico cittadino di Bangkok o di Lagos o di Città del Capo, e', in condizioni normali, tre volte superiore a quello di Palermo nelle peggiori delle situazioni! Pertanto, se non abituati alle situazioni estreme, e' buona norma non mettersi alla guida, improvvisandosi autista in una città che non si conosce, noleggiando una automobile. Se proprio non si desiste:

Oltre che valutare la sicurezza dell'automobile...

- informarsi sulle norme concernenti la circolazione in vigore in quel Paese: potrebbero essere differenti da quelle in vigore in Italia o in Europa;
- informatevi anche delle condizioni delle strade (non sempre eccellenti!);
- chiedete per l'approvvigionamento del carburante;
- ricordatevi infine di non condurre un mezzo dopo avere bevuto alcool; a parte il ben noto rischio di incidenti causato dall'ebbrezza alcolica, può essere che il tasso di alcool permesso sia di gran lunga inferiore a quello permesso in Italia, andando incontro a sanzioni severe.

Alta quota

Al di sopra dei 2100 metri (in particolare sopra 3500 metri), la rarefazione d'aria e il minore contenuto di ossigeno possono provocare squilibri che l'organismo non riesce prontamente a compensare. Tra questi ricordiamo: MAL di MONTAGNA ACUTO, caratterizzato da mal di testa, inappetenza, nausea, vomito, facile affaticabilità, tosse secca, gonfiore al volto e agli arti. Se i sintomi migliorano con il riposo, potete continuare a salire con cautela; se persistono o si aggravano, discendete rapidamente e mettetevi a riposo fino alla loro scomparsa. Nei casi più gravi (edema polmonare o cerebrale), e' ovviamente necessario ricorrere immediatamente ai centri sanitari più vicini. La prevenzione di tali disturbi prevede un'adeguata preparazione ed allenamento prima della salita e l'astensione da fumo e alcool. Prima di effettuare rapide risalite oltre i 3000 metri di altitudine può essere utile, solo su consiglio medico, l'assunzione di un farmaco diuretico (acetazolamide) per la prevenzione dell'edema polmonare acuto.

Escursioni al di sopra dei 2700-3000 metri sono sconsigliate ai bambini, alle donne gravide, ai soggetti con malattie cardiovascolari o polmonari croniche.

Oltre i 45 anni d'età, è consigliabile un controllo elettrocardiografico e prima della partenza considerare la situazione ed il rischio di trombosi venose.

Attività Sessuali

contatti sessuali occasionali possono infatti essere fonte di malattie anche gravi o mortali (infezione da HIV-AIDS, epatite B, ecc.) oltre che dalle classiche malattie veneree (sifilide, gonorrea, scabbia). Naturalmente, la migliore arma di difesa è evitare ogni forma di rapporto sessuale mercenario o comunque con persone incontrate in viaggio.

Se però il richiamo sessuale è troppo forte, sappiate che, mentre è disponibile un vaccino assai efficace per l'epatite B, l'unica possibile prevenzione della infezione da HIV-AIDS (estremamente diffusa in chi pratica sesso a pagamento nei Paesi in via di sviluppo) è costituita dall'uso corretto del preservativo in ogni tipo di rapporto sessuale!

Attenzione anche all'abuso di alcool e altre sostanze (droghe leggere?) che possono impedire di mantenere una mente lucida, proprio nel momento in cui sarebbe più necessario! Paese che vai, costumi e usanze che trovi.

Un ultimo aspetto che dovete prendere in considerazione

nel momento in cui vi state preparando a visitare un Paese straniero è la necessità di raccogliere informazioni circa le abitudini di vita, le tradizioni, la religione, la situazione sociale, economica e politica delle popolazioni residenti. In particolare fate attenzione:

- . a fotografare solo nei luoghi dove è permesso;
- . ad utilizzare un abbigliamento che non turbi la sensibilità della cultura locale;
- . a non acquistare articoli che possano depauperare la flora, la fauna o il patrimonio artistico del Paese (avorio, corallo, pezzi d'arte);
- . ad economizzare l'acqua, risorsa preziosa in molti Paesi in via di sviluppo;
- . a contrattare sui prezzi della merce solo se far parte delle consuetudini locali;
- . a documentarvi sull'eventuale presenza di lotte intestine o di gravi problemi socio-politici.

Controllo sanitario

Al rientro, dopo un viaggio soprattutto se prolungato, sarà prezioso sottoporsi a semplici controlli. Questi andranno effettuati anche se le condizioni di salute sono buone. È fondamentale rivolgersi al proprio medico di fiducia o presso il centro a cui si è fatto riferimento prima della partenza, e se ritenuto necessario recarsi presso un centro specializzato per una valutazione globale dello stato di salute.

Le Regole d'Oro del Viaggiatore Internazionale

- 1 Informarsi sempre prima di un viaggio anche se si tratta di un Paese precedentemente visitato perché le condizioni sanitarie possono mutare.
- 2 Assumere regolarmente la chemiopprofilassi anti malarica iniziandola prima della partenza, continuando durante e dopo il viaggio secondo le istruzioni ricevute.
- 3 Evitare contatti sessuali o usare sempre il preservativo. Non farsi tatuare né applicare orecchini o farsi fare trasfusioni con sangue umano. Non assumere droghe di qualsiasi tipo.
- 4 Proteggersi contro gli insetti usando repellenti cutanei e zanzariere.
- 5 Preparare una provvista di farmaci appropriati a ciascuna destinazione alla durata del soggiorno e al proprio stato di salute.
- 6 Procurare dei disinfettanti per acqua poiché non sempre è possibile trovare bevande in bottiglia. Evitate il ghiaccio nelle bevande perché potrebbe essere contaminato.
- 7 Adottare misure igieniche alimentari appropriate, non mangiare verdure crude, frutta senza sbucciarla, frutti di mare, latte o formaggi freschi, ma anche qualsiasi cibo venduto per la strada.
- 8 Non camminare mai a piedi scalzi, ma utilizzare sempre calzature anche in spiaggia o in piscina.
- 9 Non bagnarsi o nuotare in acque dolci ruscelli o in laghi e stagni nelle regioni in cui esiste la schistosomiasi.
- 10 Tutelarsi contro incidenti stradali. Evitare uso di alcool prima di mettersi eventualmente alla guida di una autovettura. E per chi porta gli occhiali è bene prenderne un paio di scorta.

GLOSSARIO

- Anemia: diminuzione del numero di globuli rossi nel sangue.
- Antibiotico: farmaco impiegato per uccidere i batteri cioè di microrganismi in grado di causare patologie infettive.
- Colera: malattia infettiva che si contrae con acqua o cibi contaminati caratterizzata da diarrea acquosa.
- Conta linfocitaria: numero di cellule del sangue deputate alla difesa contro agenti infettivi chiamati linfociti.
- Contraccettivo: metodo o sostanza atta ad evitare la fecondazione dell'ovulo femminile.
- Difterite: grave malattia infettiva caratterizzata da una infiammazione membranosa delle mucose della gola e delle vie respiratorie.
- Edema: presenza anomala di liquido negli spazi intercellulari del corpo.
- Encefalite giapponese: infezione virale dell'Encefalo diffusa in alcune regioni Asiatiche.
- Endemia: presenza costante di una malattia in una determinata area geografica.
- Epatite virale: infezione del fegato causata da virus.
- Epidemia: diffusione di una malattia infettiva che colpisce contemporaneamente molte individui.
- Eritema: arrossamento della cute.
- Eruzione cutanea: comparsa sulla cute di lesioni differenti.
- Estroprogestinici: sostanze ormonali che vengono usate come metodo contraccettivo.
- Farmaci antiperistaltici: farmaci in grado di bloccare i movimenti intestinali (peristalsi).
- Farmaco antimalarico: farmaco usato nella terapia o nella profilassi della malaria.
- Filtro solare: sostanza in grado di ridurre gli effetti nocivi delle radiazioni solari.
- Fotosensibilità: reazione abnorme all'esposizione alla luce.
- Immunità: condizione di resistenza alle malattie caratterizzata dalla presenza di anticorpi diretti contro gli agenti infettivi.
- Infezione: presenza della sintomatologia tipica di un processo infettivo, e' necessario che vi sia movimento anticorpale.
- Meningite meningococcica: infezione delle meningi, che sono membrane che rivestono l'encefalo, caratterizzate da un batterio il meningococco.
- Parassiti: organismi viventi che vivono alle spese di altri.
- Organismi Plasmodi: famiglia di protozoi che parassitano i globuli rossi, i plasmodi responsabili della malaria sono *P. falciparum* (causa della malaria grave).

* consulente Aduc. Medico chirurgo, esperto in terapie non convenzionali, presidente Fomeco

LINK UTILI

- Sito Viaggiare Sicuri del Ministero degli affari esteri: clicca qui (<http://www.viaggiaresicuri.it/>)