

Viaggiare sicuri e informati

Non importa se abbiamo scelto una destinazione tradizionale o una meta esotica: in entrambi i casi l'aspetto sanitario deve essere tenuto in considerazione, e sotto molti punti di vista.

Prima della partenza: informarsi per tempo

Soprattutto per i viaggi esotici, è importante verificare per tempo (almeno un mese prima) la propria situazione vaccinale e provvedere alle vaccinazioni richieste o raccomandate per visitare il paese di destinazione; informarsi inoltre se è consigliata la profilassi antimalarica. Per i viaggi nei paesi della Comunità Europea o in quelli con cui esistano accordi bilaterali con l'Italia, può essere richiesto alla propria USL un certificato che consenta di usufruire gratuitamente delle prestazioni sanitarie (E111)* limitatamente al periodo di permanenza nel luogo di destinazione. Se la propria meta è invece un paese con cui tali accordi non sussistono, la rappresentanza diplomatica italiana locale è delegata a venire incontro alle necessità urgenti dei connazionali all'estero. Se si tratta di un viaggio organizzato, spesso l'assicurazione che copre eventuali spese sanitarie sostenute durante il viaggio è compresa nella quota di iscrizione. Se così non fosse è consigliabile provvedere personalmente a stipulare un'assicurazione ad hoc.

Durante il viaggio

Si può stare male anche prima di arrivare a destinazione, durante il viaggio in macchina, in aereo o in nave. Sotto la denominazione di "cinetosi" si raccoglie tutta una serie di disturbi associati al movimento (mal di mare, mal d'aria, mal d'auto). Esistono numerosi rimedi per far fronte a questi tipi di disturbo.

Se il viaggio prevede l'utilizzo dell'aereo, è bene sapere che le cabine degli aerei sono pressurizzate, ma la pressione interna non è proprio come quella a terra.

Se, chi soffre di problemi di cuore o respiratori, desidera fare un viaggio in aereo deve adottare qualche precauzione in più. E' bene rendere note le proprie condizioni di salute alla compagnia aerea che, essendone a conoscenza in anticipo, può provvedere a necessità particolari.

Nel bagaglio a mano bisogna tenere i farmaci indispensabili per un intervento d'emergenza: broncodilatatori per fronteggiare una crisi d'asma, nitroglicerina per la crisi anginosa, zucchero semplice per la crisi ipoglicemica.

È consigliabile tenere presso di sé anche le medicine che si usano abitualmente, onde evitare di rimanerne senza in caso di smarrimento delle valigie sistemate nel bagagliaio.

Chi è affetto da una patologia cronica, oltre a sottoporsi a visita di controllo prima della partenza, deve portare con sé, in quantità sufficiente, le medicine che usa abitualmente. Chi presenta particolari allergie è bene che sia provvisto di un cartellino sanitario, meglio se scritto in inglese, che le evidenzia. Gli ipertesi devono portare con sé l'apparecchio per misurare la pressione, l'elettrocardiogramma più recente e la documentazione clinica. Se dovesse essere necessario acquistare farmaci all'estero, va tenuto presente che sono spesso venduti con nomi commerciali diversi da quelli in uso in Italia, oppure con diverso dosaggio. Per i farmaci di libera vendita è sufficiente ricordare il nome del principio attivo, mentre per quelli di prescrizione medica sarebbe buona norma avere con sé una ricetta con il nome del principio attivo e il dosaggio utilizzato.

A destinazione

Non ci si deve affatto stupire di essere stanchi dopo un lungo viaggio aereo. Il rapido attraversamento di diversi fusi orari può provocare l'alterazione dei ritmi circadiani, quei complessi meccanismi fisiologici, metabolici, ormonali e nervosi tra loro integrati e interdipendenti che comprendono sonno, veglia, fame.

L'alterazione dei ritmi biologici può determinare debolezza, diminuzione del rendimento fisico e intellettuale e disturbi del sonno.

Quest'insieme di disturbi, definiti "jet-lag" si possono presentare per variazioni di fuso orario superiori alle 5 ore e i sintomi correlati, peraltro molto modesti, sono solitamente maggiori

quando ci si sposta da Ovest verso Est, quando cioè il viaggio accorcia la giornata piuttosto che allungarla. L'esperienza soggettiva può tuttavia andare in senso opposto.

Il ristabilimento dell'equilibrio, vale a dire la "risincronizzazione" e quindi la scomparsa dei disturbi, può richiedere qualche giorno. Per attenuare questo stato di disagio è importante cercare di dormire in aereo e non perdere troppe ore di sonno.

Per le prime notti si può ricorrere a un leggero sonnifero, consigliato dal medico.

Esistono alcune evidenze che la melatonina, assunta prima della partenza e per qualche giorno dopo l'arrivo, possa essere utile.

Secondo alcuni studi anche opportuni accorgimenti dietetici possono risultare convenienti.

Per esempio, alternare, nei tre giorni precedenti la partenza, un'alimentazione ricca di proteine e carboidrati a una dieta leggera e relativamente ipocalorica.

Al ritorno

Dopo aver soggiornato all'estero per un periodo di vacanza, può succedere che, al ritorno, ci si senta poco bene. Anche se è trascorso del tempo, se si hanno disturbi non facilmente spiegabili, se i sintomi durano più del previsto, è indispensabile rivolgersi al proprio medico e informarlo del tipo di viaggio effettuato

** Successivamente alla pubblicazione di questo articolo è stata introdotta la Tessera Sanitaria che sostituisce il modello E111 - NdR*