



# CONTRACCZIONE IN VIAGGIO

QUALCHE CONSIGLIO

**Un viaggio è sempre una bella esperienza ma ci sono mille cose a cui pensare perché tutto vada per il meglio. Per non trovarsi in difficoltà una volta arrivati alla meta, è bene ricordarsi di tutti i farmaci che si stanno assumendo, preparando una scorta sufficiente a coprire l'intera durata del viaggio. E i contraccettivi non fanno eccezione, ma a questo proposito può essere utile qualche informazione in più!**

Innanzitutto viaggiare in paesi lontani può significare non avere facile accesso ai contraccettivi. La prima cosa di cui ci si dovrebbe preoccupare pertanto è di avere a disposizione una minima "scorta" del prodotto che si utilizza, per far fronte a eventuali esigenze. Ad esempio, in caso di gastroenterite con vomito e diarrea che si presenti entro 3-4 ore dall'assunzione della pillola, è necessario riassumere una seconda e questo sarà possibile solo avendo una confezione di riserva.

Un secondo momento di attenzione si dovrà avere durante il viaggio aereo, riponendo la confezione della pillola (ed eventuali altri farmaci) nel bagaglio a mano, sia per averla a disposizione se la si deve assumere durante il viaggio sia per evitare che vada smarrita con il bagaglio in stiva.

Se il paese in cui si viaggia ha un clima di tipo tropicale, infine, sarà necessario pro-

teggere farmaci (ed eventualmente i profilattici) dalle temperature eccessive, soprattutto se vi restano esposti per diverse ore, ad esempio all'interno di un baule di un'automobile.

Un problema che molte donne si pongono prima di partire è quello di conciliare l'orario abituale di assunzione della pillola anticoncezionale con i cambiamenti dei ritmi di vita dovuti al diverso fuso orario.

L'assunzione della pillola contraccettiva deve avvenire preferibilmente ogni 24 ore per mantenere costante il livello ematico degli ormoni estro-progestinici. Un'assunzione così regolare può essere difficoltosa da rispettare quando si affrontano

lunghi viaggi intercontinentali, con attraversamento di diversi fusi orari e la stanchezza indotta dal viaggio, la "novità" dell'ambiente e delle attività che si vanno a intraprendere possono essere causa di



dimenticanza. In ogni caso, se si vuole rispettare l'intervallo delle 24 ore, spesso è necessario cambiare radicalmente l'orario di assunzione della pillola, per adeguarlo all'ora del luogo di destinazione. Ad esempio, se una donna assume regolarmente la pillola alle ore 21 e la mattina successiva parte per un viaggio verso l'Australia (fuso orario: UTC<sup>1</sup> +10) con durata totale di 28 ore, deve assumere una prima pillola quando è ancora in viaggio, ovviamente alle 21 indicate dal suo orologio mantenuto sull'ora italiana (corrispondente alle 7 a.m. del luogo di destinazione). Una volta giunta a destinazione, se regolerà il suo orologio all'ora locale, saranno le 22 e dovrà aspettare fino alle 7 del mattino successivo (ora locale) per riassumere la pillola. E così per i giorni successivi, fin tanto che resterà in quel luogo.

È evidente il radicale cambiamento di abitudini che s'impone in questi casi ed è facile comprendere come ci si possa facilmente sbagliare. La moderna tecnologia ci offre un semplice aiuto: in molti casi basta regolare la "sveglia" del proprio smartphone all'ora di assunzione abituale in Italia e il gioco è fatto, a meno che non ci si debba svegliare nel cuore della notte per prendere la pillola!

In realtà, la scadenza delle 24 ore non è così tassativa, essendoci una copertura supplementare di 12 ore per tutti i tipi di pillola. È possibile pertanto adeguare progressivamente l'orario di assunzione nei giorni successivi all'arrivo, in modo da riprendere la pillola all'ora cui si era abituati, ma si dovrà poi rifare il procedimento inverso al ritorno. Una procedura di questo tipo è realizzabile ovviamente se il soggiorno nel luogo di destinazione è sufficientemente lungo da consentire questo adeguamento graduale.

Da non dimenticare soprattutto in caso di rapporti occasionali con persone sconosciute: solo l'impiego di un profilattico (maschile o femminile) protegge dalle infezioni a trasmissione sessuale.



<sup>1</sup> Coordinated Universal Time

Per ovviare a questi problemi di orario, una possibile alternativa potrebbe essere quella di passare dalla pillola al cerotto transdermico, che non presenta i problemi legati alla regolarità dell'assunzione che ha la pillola, ma richiede comunque una buona comprensione del metodo (es. cosa fare in caso di dimenticanza nella sostituzione del cerotto al termine del periodo stabilito) e l'acquisto di almeno due scatole di cerotti da portare con sé, da utilizzare in caso di distacco. In questo caso occorre programmare per tempo il cambiamento, adottandolo già prima della partenza. Il primo cerotto andrà applicato il primo giorno dell'emorragia da sospensione, il secondo al giorno 8 e il terzo al giorno 15 del ciclo. Nel giorno di sostituzione, il cerotto transdermico può essere sostituito in qualsiasi momento della giornata. La quarta settimana, dal giorno



22 del ciclo, non si applica alcun cerotto.

Una seconda alternativa alla pillola in caso di viaggi con cambi di fuso orario è rappresentata dall'anello vaginale, che richiede una sola sostituzione mensile, ma si tratta di un cambiamento che potrebbe essere più difficile da accettare perché è richiesta alla donna una buona confidenza con il proprio corpo e con il partner e può comportare qualche rischio in più d'infezione, in caso di condizioni igieniche non ottimali come quelle che si possono incontrare soprattutto nei viaggi avventurosi.

Le donne che hanno scelto per la contraccezione un impianto sottocutaneo o l'inserzione di uno IUD ovviamente non hanno nessuno di questi problemi.

Un'ultima avvertenza da ricordare quando si va in paesi tropicali, dove le radiazioni solari sono molto intense: le donne che assumono ormoni sessuali, in qualunque modo ciò avvenga (pillola, cerotto, anello ecc.), sono più soggette alla comparsa di macchie scure sulla pelle, irregolari e circoscritte. L'inestetismo, noto con il termine di *cloasma*, è dovuto a un'eccessiva produzione di melanina stimolata dall'esposizione ai raggi solari. L'utilizzo di un protettivo solare con fattore di protezione alto può evitare o per lo meno attenuare questo problema.

