

# SALUTE E SANITÀ

## PER QUADRI

Anno XXI N. 2 - 2019 Periodico Trimestrale della Cassa Assistenza Sanitaria dei Quadri del Terziario, Commercio, Turismo e Servizi



**Attenzione  
alla sedentarietà**  
Cristiana Pulcinelli

**Fondi Integrativi  
risorsa preziosa**  
Franco Fraioli e Anna Gaeta

**Patto per la salute**  
Michele Carpinetti



**VIAGGIARE ALL'ESTERO**

Marco Turbati



**STAR BENE**



# Istruzioni per viaggiare all'estero

## *Vaccini, profilassi e regole per evitare malattie*

MARCO TURBATI\*

**N**egli ultimi tempi tanto si è discusso sulla comparsa nei paesi occidentali di nuove forme di infezioni resistenti agli antibiotici, incremento di vecchie patologie (tbc o malattie sessualmente trasmesse) e nascita di nuove tipo la SARS (sindrome acuta respiratoria grave), ma oggi vorremmo parlare delle possibili infezioni che potremmo incontrare in viaggi, di piacere o di lavoro, all'estero. In questi mesi molti compiono un piccolo o, meglio ancora, un lungo viaggio all'estero. Perché sia piacevole e non lasci fastidiosi strascichi sanitari, è utile ricordare una serie di consigli per chi va incontro a climi, abitudini alimentari e attività differenti da quelle vissute nelle nostre città.

**Clima.** Noi viviamo in una nazione il cui clima è in genere considerato tra i migliori nel mondo: infatti l'alternanza delle stagioni e la relativamente ridotta escursione termica non creano, in genere, problemi sanitari. Soggiornare in zone calde, caldo umide, fredde o ad ampia escursione termica tra giorno e notte richiede particolare attenzione, specie per chi è portatore di patologie cardiache, respiratorie, o in particolari fasi della vita (l'infanzia, i "seniores") in cui vi è una minor capacità di termoregolazione da parte dell'organismo. Inoltre, cosa spesso dimenticata ma certamente avvertita quando si giunge nei paesi caldi, in cui il turismo è già ben radicato, è indispensabile evitare i terribili sbalzi termici nel passaggio dall'esterno caldo umido ai locali con aria condizionata, quasi sempre gelata. Questi salti di temperatura portano molto più facilmente a malattie da raffreddamento di quelle che possono colpire in paesi dove il clima è più rigido.

**Abitudini alimentari.** Il cibo è considerato un aspetto che caratterizza ogni nazione e popolazione. I viaggi all'estero sono un momento importante di scambio e conoscenza di nuove culture ma anche di possibile "incontro" con patologie non comuni alle nostre latitudini. Le bevande, particolarmente il ghiaccio (spesso non considerato veicolo di malattie) possono essere causa di acuti problemi gastrointestinali. È consigliabile, quindi, fare uso solo di acqua minerale – meglio se gasata – o di bevande in bottiglia aperte al momento, e senza aggiunta di ghiaccio, poiché potrebbe provenire da acqua non potabile. Anche per i cibi, è consigliabile consumarne cotti sul momento, evitando quelli lasciati raffreddare o quelli crudi; è opportuno consumare la frutta dopo averla sbucciata, mentre per le verdure è necessario evitare assolutamente quelle crude.

**Attività.** L'euforia delle vacanze ci fa dimenticare lo stile di vita, troppo spesso sedentario, condotto tutto l'anno. Non è certamente immaginabile che un soggetto abituato a una vita poco attiva (uso della macchina per piccoli spostamenti, uso dell'ascensore anche solo per un piano di scale, ufficio e televisione) divenga improvvisamente campione di calcio, calcetto, calciotto, tennis, nuoto e chi più ne ha più ne metta. L'attività fisica deve essere proporzionale all'allenamento che ognuno ha e alle condizioni fisiche. La vacanza non resta certamente un bel ricordo se si torna con dolori ai muscoli, slogature o peggio, avvenuti per il non aver considerato che la giovane promessa dei campi in terra battuta di un tempo è oggi un maturo signore con più chili, molti capelli in meno, e magari brizzolati. Ultimo problema, ma certamente tra i più importanti, specie nelle vacanze in paesi caldi è quello delle malattie infettive.

**Malattie infettive.** Le malattie infettive o parassitarie (cioè trasmesse all'uomo direttamente per contatto interumano o per mezzo di un vettore quale ad esempio un insetto o altro animale) sono affrontabili con una attenta prevenzione basata su:

- vaccinazioni (stimolando la risposta immunitaria del soggetto con la somministrazione dell'agente infettante o di parte di esso)
- chemioprolifassi (somministrando un farmaco per impedire lo sviluppo di una malattia)
- misure igieniche

Malattie che erano, a torto o a ragione, considerate scomparse o controllabili alle nostre latitudini sono ancora flagelli in alcune nazioni. Ad esempio la malaria, che era tristemente nota in tante aree italiane, ha mostrato una recrudescenza tra molti nostri connazionali che soggiornano in paesi esotici e che, con una certa incoscienza, non utilizzano correttamente la chemioprolifassi (cioè l'assunzione di un farmaco una volta la settimana, iniziando una settimana prima dell'arrivo nelle zone a rischio, sino a quattro settimane dopo il ritorno). Certamente, altro cardine essenziale della prevenzione è l'uso di repellenti cutanei, come zanzariere, vestiti lunghi ecc. ma questi non esimono dall'uso della già citata chemioprolifassi. La diarrea del viaggiatore è un altro "incidente" che può impedire di gustare la tanto attesa crociera sul Nilo o il safari fotografico all'alba. In questo caso, se già il problema è insorto, è necessaria la terapia con antibiotici ed idratazione con soluzioni saline (polveri sciolte in acqua); viceversa una valida prevenzione per tutte le patologie trasmesse con i cibi o le bevande (quali epatite A, salmonellosi, colera ecc.) è quella di evitare di assumere cibi crudi (verdura, frutta non sbucciata, frutti di mare, pesce ecc.), bevande sfuse o in bottiglia se non aperta in quel momento) e il ghiaccio

Le vaccinazioni sono la migliore (in alcuni casi l'unica) profilassi attuabile per certe patologie. Proprio su quest'ultimo punto è necessario sottolineare l'importanza di tale presidio. È possibile, in relazione alla destinazione, effettuare vaccinazioni contro epatite virale A, epatite B, meningite meningococcica, tifo, colera, febbre gialla, poliomielite. Da ricordare che la profilassi vaccinale è obbligatoria per viaggiare in alcuni paesi; e se si giunge in quei paesi provenendo da zone in cui le patologie sono endemiche è da considerare che necessitano di alcuni giorni per divenire protettive e quindi occorre ricordarsi in tempo di tale prevenzione. Tutte le informazioni, sempre aggiornate, sulla situazione sanitaria dei vari paesi e sulle modalità vaccinali si possono facilmente reperire sui siti <https://www.vaccinarsi.org> e <https://www.epicentro.iss.it/vaccini/ViaggiatoriInternazionali> o al numero 0659943515 (Prevenzione delle malattie trasmissibili e profilassi internazionale del ministero della Sanità).

Comunque ricordate sempre, prima di partire, di consultare il vostro medico indicandogli con precisione gli itinerari del viaggio ed effettuate con precisione e completezza la chemioprolifassi malarica e le vaccinazioni necessarie. Buon viaggio e un felice soggiorno.

*\*cardiologo, consulente scientifico Qu.A.S.*

## Nella borsa del viaggiatore

- ◆ *Termometro*
- ◆ *Repellente cutaneo*
- ◆ *Analgesico (per i dolori)*
- ◆ *Antipiretico (per la febbre )*
- ◆ *Antibiotico ad ampio spettro*
- ◆ *Antibiotico topico intestinale (antidiarroico )*
- ◆ *Farmaco contro la cinetosi (mal d'auto e mal di mare)*
- ◆ *Compresse antimalariche*
- ◆ *Farmaci regolarmente assunti per patologie croniche (antipertensivi, patologie respiratorie, insulina, antidiabetici ecc.)*
- ◆ *Pillola anticoncezionale, se utilizzata, in quantità sufficiente per l'intero soggiorno o profilattici*
- ◆ *Disinfettanti e garze*

È utile avere dal proprio medico indicazioni dei farmaci necessari con il nome del principio attivo (la molecola, non il nome commerciale) perché possa essere acquistato anche all'estero. I farmaci debbono essere conservati nel bagaglio a mano (e non in quello spedito al seguito) onde evitare che il soggiorno nella stiva possa danneggiarli e il rischio di disguidi o ritardi nel caso di necessità improvvise.

