

# Come affrontare un viaggio

Negli ultimi anni si è osservato un forte incremento di viaggi internazionali, specie in aree tropicali, per scopi professionali, sociali, ricreativi e umanitari. Sempre più persone viaggiano a grandi distanze e con maggior frequenza esponendosi ad una varietà di rischi sanitari in ambienti non familiari.

Troppo spesso, inoltre, un viaggio è affrontato senza la necessaria preparazione, senza conoscere i rischi legati a soggiorni, anche brevi, in Paesi con condizioni igienico-sanitarie e di vita profondamente diverse dalle nostre.

E' importante che i viaggiatori, prima di partire, ricevano informazioni corrette e il più possibile personalizzate sulla base delle caratteristiche del viaggio, del periodo di permanenza, della stagionalità e del proprio stato di salute.

I problemi di salute che si verificano durante un viaggio sono generalmente banali, ma comunque possono rovinare il piacere del soggiorno, compromettendo una vacanza da tempo preparata ed attesa.

Una pianificazione anticipata del viaggio, l'adozione di adeguate precauzioni e il sottoporsi alle opportune vaccinazioni possono sostanzialmente ridurre i rischi di conseguenze avverse per la salute.

## Consultare il medico prima del viaggio

I viaggiatori che intendono visitare particolari destinazioni dovrebbero consultare l'**Ambulatorio per la prevenzione delle malattie del viaggiatore dell'ASL**

## Box - Farmaci da mettere in valigia

Nome	Principio attivo, confezione e alcuni suggerimenti <small>(Quando riportato, il nome di specialità è quello del primo prodotto in commercio in ordine alfabetico)</small>
Disinfettanti per uso cutaneo (piccole ferite, abrasioni)	Sodio ipoclorito ( <i>Amukine Med</i> <sup>®</sup> 0,05%) Clorexidina soluzione acquosa ( <i>Clorosan</i> <sup>®</sup> soluzione da 250 ml, clorexan) Povidone iodio ( <i>Betadine</i> <sup>®</sup> )
Scottature solari	Foille pomata; foille spray
Cerotti, garze sterili, guanti monouso.	-
Termometro, siringhe sterili, forbici (non nel bagaglio a mano), pinzette, laccio emostatico	-
Repellenti e insetticidi contro zanzare ed altri insetti.	<i>Repelente a base di dietiltoluamide (Autan Active</i> <sup>®</sup> ). <i>Insetticidi a base di permetrina o piretroidi</i>
Farmaci per la febbre e antidolorifici	Paracetamolo, Fans (ibuprofene, diclofenac, naprossene, ketoprofene) oppure Aspirina (non consigliabile nelle zone endemiche di dengue).
Antidiarroici e Antibiotici per infezioni intestinali	Vedi box
Farmaci per Infezioni delle vie urinarie.	Ciprofloxacina (solo per adulti), fosfomicina, amoxicillina, sulfametoxazolo+trimetoprim (può dare fotosensibilizzazione)
Farmaci per il mal d'auto, mal d'aria, il mal di mare.	Dimenidrinato 20 mg in gomme da masticare ( <i>Travelgum</i> <sup>®</sup> ) da assumere solo quando si manifestano i primi sintomi (nausea e salivazione accentuata) Dimenidrinato 50 mg per Ad e 25 mg per BB ( <i>Xamamina</i> <sup>®</sup> , <i>Valontan</i> <sup>®</sup> ), 1 cpr ½ h prima di iniziare il viaggio. <b>Avvertenze:</b> possono indurre sonnolenza e diminuire la capacità di guida. Domperidone cpr o bust. può essere utile per le forme lievi di nausea e vomito.
Crema cortisoniche e antistaminici orali	Idrocortisone crema, diflucortolone;

di appartenenza o rivolgersi al proprio **medico curante**. Questo deve avvenire prima della partenza (almeno un mese), specie se potrebbero essere richieste o consigliate delle vaccinazioni.

Anche per i viaggiatori dell'ultimo minuto, prima di partire, sarebbe prudente consultare un medico per ricevere indicazioni sulle vaccinazioni, sui farmaci da portare in viaggio, sulla chemiopprofilassi antimalarica.

E' consigliato, inoltre, se non lo si è fatto di recente, effettuare un **controllo dentistico** prima di recarsi in Paesi in via di sviluppo o di viaggi prolungati in aree remote, per evitare di dover ricorrere a cure odontoiatriche in zone con scarse condizioni igienico-sanitarie.

## Farmacia da viaggio e altro materiale utile

Se si effettua un viaggio internazionale è prudente portare con sé il necessario per fronteggiare le principali evenienze. E' indispensabile preparare una piccola "farmacia da viaggio" rivolgendosi al proprio **medico** per la prescrizione più adatta (**box**).

In ogni caso vanno portati i **farmaci che si assumono abitualmente**: la scorta deve essere sufficiente a coprire un periodo più lungo di quello del viaggio. E' consigliabile riporre i farmaci nel bagaglio a mano e una scorta aggiuntiva in un altro bagaglio per evitare il rischio di smarrimento durante il viaggio.

(eritemi solari, punture d'insetto)	Cetirizina gtt o cpr, loratadina cpr o sciroppo
Farmaci per il mal di montagna	Per casi accertati di mal di montagna (cefalea, anoressia, nausea, vomito, malessere generale): Acetazolamide (Diamox cpr)
Colliri antibiotici	Congiuntivite purulenta: ofloxacina, netilmicina, cloramfenicolo+rolitetraciclina+colistimetato; Congiuntivite allergica: ketotifene, sodio cromoglicato
Disinfettanti per l'acqua	Ipoclorito di sodio ( <i>Amukina</i> <sup>®</sup> ) Soluzione al 2%: diluire 20 ml in 1l d'acqua per il lavaggio di frutta, verdura, tetterelle e biberon Soluzione allo 0,05%: aggiungere 10 gtt ad 1 litro d'acqua per ridurre la carica batterica dell'acqua.
Reidratanti per via orale	In caso di diarrea: <i>Dicodral</i> <sup>®</sup> , <i>Reidrax</i> <sup>®</sup>
Creme solari ad alto potere protettivo.	-
Preservativi	-

Gli articoli da toilette come strumenti per l'igiene dentaria, per l'igiene delle lenti a contatto, per la cura della pelle e per l'igiene personale, devono essere portati in quantità sufficiente per l'intera durata del viaggio a meno che non sia certa la loro disponibilità una volta giunti a destinazione.

### 3. Vaccinazioni

Molte malattie infettive, che costituiscono un rischio per i viaggiatori, possono essere evitate sottoponendosi a specifiche **vaccinazioni**: pochi sono i Paesi che le richiedono obbligatoriamente, in ogni caso, alcune sono raccomandabili per la protezione della salute di ogni viaggiatore.

La programmazione delle vaccinazioni cui sottoporsi deve essere individuale ed è legata alla destinazione, alle caratteristiche del viaggio ed alle vaccinazioni eseguite in precedenza (**tabella 1**).

E' importante ricordare che la maggior parte delle vaccinazioni conferisce protezione per lunghi periodi (10 o più anni) e, pertanto, sono utili anche per successivi viaggi.

**Tabella 1 - Vaccinazioni raccomandate ai viaggiatori diretti in aree tropicali**

Dove vai e cosa rischi	Raccomandazioni
<b>Febbre Gialla</b> Zone tropicali dell'Africa e dell'America centrale e meridionale.	La vaccinazione è richiesta obbligatoriamente solo da alcuni Paesi, il cui elenco è aggiornato periodicamente dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Il vaccino è somministrato esclusivamente presso i Centri autorizzati dal Ministero della Salute. Durata della vaccinazione: 10 anni.
<b>Epatite A</b> Il rischio è elevato in Africa, Asia, America centrale e Meridionale. E' presente in tutto il mondo, specie dove le condizioni igieniche sono di scarsa qualità e la salubrità dell'acqua da bere è poco sorvegliata.	La vaccinazione è raccomandata per tutti i viaggiatori. La somministrazione della prima dose di vaccino dà una protezione per circa 1 anno; il successivo richiamo dopo 6-12 mesi protegge per almeno 10 anni.
<b>Epatite B</b> Il rischio è più elevato in Africa, Asia, America centrale e Meridionale. E' presente in tutto il mondo, ma con differenti livelli endemici.	Si dovrebbero vaccinare coloro che soggiureranno per periodi medio-lunghi in aree endemiche. Il ciclo vaccinale è costituito da tre dosi: le prime due a distanza di 1 mese e la terza dopo 6-12 mesi dalla prima.
<b>Febbre tifoide</b> E' presente in tutto il mondo, specie nelle zone tropicali con scarsa igiene alimentare ed idrica.	E' disponibile un vaccino iniettabile e un vaccino orale: entrambi proteggono per circa 3 anni.
<b>Meningite meningococcica</b> Epidemie si verificano in Africa sub-sahariana, in una zona compresa tra il Senegal e l'Etiopia (cintura della meningite), specie durante la stagione secca (novembre-giugno). Casi sporadici si verificano in tutto il mondo.	La vaccinazione è obbligatoria per i pellegrini che si recano alla Mecca. E' raccomandata per i viaggiatori in aree endemiche o che vivono in situazioni di sovraffollamento. Il vaccino protegge per 3 anni.
<b>Tetano</b>	La vaccinazione è consigliata per tutti i viaggiatori non immuni. Le prime due dosi si effettuano a distanza di 6-8 settimane l'una dall'altra, la terza dose dopo 6-12 mesi dalla prima. Per coloro che hanno già eseguito un ciclo vaccinale di base, è opportuno eseguire un richiamo solo se sono passati più di 10 anni dall'ultima dose.
<b>Difterite</b> Negli ultimi anni si sono verificate epidemie nei paesi dell'Est Europeo.	Il vaccino viene somministrato in associazione con quello per il tetano.
<b>Rabbia</b> E' presente in animali in molti Paesi del mondo.	E' raccomandata la vaccinazione per coloro che effettuano soggiorni di lunga durata in zone in cui il vaccino non è immediatamente disponibile, coloro che

Molti casi di rabbia umana si verificano nei Paesi in via di sviluppo.	lavorano (anche per breve tempo) in Paesi dove la malattia è diffusa e per chi si reca in Paesi endemici in condizioni che possono favorire il contatto con animali infetti (trekking, gite a piedi, esplorazione di grotte, ecc...). Il ciclo di vaccinazione prevede due iniezioni a distanza di 1 mese e un richiamo dopo 1 anno. La protezione è di 3 anni, ma in caso di morsicatura, bisogna comunque rivolgersi ad una struttura sanitaria.
<b>Colera</b> E' frequente in paesi in stato di guerra e nei paesi poveri con sistemi fognari inadeguati e mancanza di acque potabili (in particolare quelli dell'Africa e dell'Asia).	E' prudente vaccinarsi in corso di epidemie e per gli operatori di gruppi umanitari operanti in aree colpite da disastri o in campi profughi. Il vaccino conferisce una protezione per circa sei mesi.
<b>Encefalite giapponese</b> E' endemica in alcuni paesi dell'Asia (India, Thailandia, Cambogia, Viet Nam, Giappone, Myanmar) e occasionalmente il Queensland settentrionale in Australia.	E' consigliata la vaccinazione per coloro che, in aree rurali, rimangono all'aperto senza adeguata protezione nelle ore serali e notturne, effettuano escursioni in bicicletta o soggiornano nei camping, anche se la permanenza è breve. Il ciclo vaccinale prevede due dosi a distanza di un mese e richiami dopo un anno e ogni tre anni.
<b>Poliomielite</b> Alcune zone dell'Africa e dell'Asia (India, Pakistan)	Il vaccino è raccomandato per chi si reca per periodi prolungati in aree dove questa malattia non è stata ancora eliminata. Ai soggetti non vaccinati nell'infanzia, sarà somministrato un ciclo vaccinale completo; per coloro che hanno già eseguito un ciclo vaccinale, è consigliata una dose di richiamo prima della partenza per la zona endemica.
<b>Morbillo</b> Si manifesta in tutto il mondo, anche se i casi sono meno numerosi nei paesi industrializzati. Il virus continua a propagarsi nei Paesi tropicali.	La vaccinazione è indicata per tutti i viaggiatori non immunizzati in partenza per lunghi soggiorni in zone dove la malattia è ancora presente. E' sufficiente un'unica dose di vaccino.
<b>Encefalite da zecche</b> E' presente in gran parte dell'Europa, specie Austria, Stati Baltici (Lettonia Estonia e Lituania), Repubblica Ceca, Ungheria e Federazione Russa.	Si consiglia la vaccinazione ai viaggiatori che fanno escursioni o campeggiano in aree rurali e forestali durante i mesi estivi. Il ciclo vaccinale prevede due dosi a distanza di un mese con richiami dopo un anno e ogni tre anni.

## Diarrea del viaggiatore

La diarrea è il principale rischio sanitario per i viaggiatori associato a contaminazione di acqua e di alimenti: può infatti insorgere nel 20-50% di coloro che si recano in Paesi con standard igienico-sanitario minore rispetto a quello della zona di partenza. Di conseguenza i viaggiatori devono prestare attenzione a tutti gli alimenti e bevande, compresi quelli serviti negli hotel e nei ristoranti di qualità, al fine di ridurre al minimo il rischio di contrarre la malattia.

La diarrea può accompagnarsi a nausea, vomito, febbre e sangue nelle feci. Solitamente i sintomi si risolvono in 3-4 giorni, spesso senza alcun trattamento farmacologico. Bisogna in ogni caso bere abbondantemente acqua imbottigliata o bollita oppure the.

Terapia:

- nella diarrea lieve è preferibile non utilizzare antidiarroidici o antibiotici. Se dura da più di un giorno conviene assumere sali reidratanti, (soprattutto i bambini e gli anziani), con preparati disponibili in commercio, come dicodral, reidrax.  
In alternativa può essere usata la seguente soluzione indicata dall'OMS: *6 cucchiaini rasi di zucchero; 1 cucchiaino di sale da cucina; 1 litro di acqua potabile.*

- Nelle forme più importanti, caratterizzate da più di 3-4 scariche al giorno e dolore addominale può essere utile associare un antibiotico ad azione locale come la rifaximina: 2 cpr per 2 volte al giorno per 3 giorni.

- Nella diarrea grave, che dura da più di tre giorni, con scariche frequenti, febbre e/o vomito e/o sangue nelle feci, bisogna consultare un medico.

Se non è possibile reperire un medico va usato un antibiotico sistemico:

- ciprofloxacina: 2 compresse al giorno da 500 mg per tre giorni (solo per gli adulti);

- azitromicina: 1 cpr al giorno per gli adulti; sospensione orale per i bambini in base al peso corporeo. La durata della terapia è di 3 giorni. Questo farmaco viene utilizzato per le donne in gravidanza e i bambini.

L'uso di antibiotici a scopo profilattico non è raccomandato; gli antidiarroici, come la loperamide, generalmente sono sconsigliati; possono essere assunti eccezionalmente solo dagli adulti, insieme alla terapia idratante, per attenuare i sintomi.

#### **Riferimenti in caso d'aiuto:**

---

1. <http://www.ministerosalute.it/promozione/malattie/sez.malattie>
2. <http://www.port.venice.it/sanimav>
3. <http://www.travelmedicine.it>
4. <http://www.vho.int/ith>
5. **Uffici Sanitari autorizzati al rilascio dei certificati validi per uso internazionale** (DD.MM. 02.04.2002):

#### **BIBLIOGRAFIA**

1. WHO: "International Travel and Health: Vaccination requirements and health advice. Situation as on 1 January 2003".
2. U.S. Department of Health and Human Services, Atlanta: Health Information for International Travel 2001-2002.
3. American Academy of Pediatrics: "Red Book"- 2000
4. James Chin, MD, MPH; Manuale per il controllo delle malattie trasmissibili; 17a edizione 2000.
5. CDC: The Yellow Book, Health Information for International Travel, 2001-2002.
6. Ministero della Salute: Clinical Evidence, edizione Italiana, n° 1, anno 2001.
7. Ministero della Salute: Clinical Evidence, conciso, edizione Italiana, n° 2, anno 2003.
8. Ministero della Salute Guida all'uso dei farmaci , n° 2, anno 2002.

#### **Box – Viaggiatori con necessità particolari**

**Neonati:** il viaggio aereo non è raccomandato per i neonati con meno di sette giorni. Per i bambini prematuri in ogni caso va effettuata una **consulenza pediatrica**. I cambiamenti nella pressione dell'aria in cabina possono provocare disagio nei bambini che possono essere alleviati dando loro qualcosa da mangiare o un succhiotto per stimolare la deglutizione. Inoltre, deve essere assicurata un'adeguata assunzione di liquidi prima e durante il volo: i neonati in particolare, sono più soggetti alla disidratazione rispetto ai bambini più grandi o agli adulti.

**Donne in gravidanza:** il viaggio aereo non è raccomandato nell'ultimo mese di gravidanza e fino a sette giorni dopo il parto.

**Viaggiatori con handicap:** una disabilità fisica non costituisce generalmente una controindicazione. Le linee aeree hanno regolamenti in merito alle condizioni di viaggio per i passeggeri con handicap. Si consiglia, pertanto, di informarsi con un certo anticipo prima del viaggio.

**Malattie preesistenti:** le persone che soffrono di malattie croniche devono richiedere il **parere del medico** prima di pianificare un viaggio. Le patologie che aumentano il rischio per la salute durante il viaggio comprendono: disturbi cardiovascolari, epatiti croniche, malattie renali croniche che richiedono un trattamento emodialitico, malattie respiratorie croniche, diabete mellito, epilessia, immunodepressione da farmaci o infezione da HIV, severa anemia, disturbi mentali severi.

I viaggiatori con malattie croniche devono portare con sé tutti i farmaci necessari per l'intera durata del viaggio, come pure il nome e il riferimento del medico di fiducia.