

FARMACIA IN VIAGGIO

America Latina



FARMACIE
SPECIALIZZATE



VIAGGIO IN AMERICA LATINA

In America Latina **la natura ha fatto le cose in grande**: il fiume più largo del mondo, il canyon più profondo, la catena montuosa più lunga e i vulcani più maestosi, le cascate più alte, uno dei deserti più aridi e la più vasta foresta pluviale primordiale sono alcuni dei record che il continente può vantare. Ad ogni punto cardinale corrisponde un paesaggio diverso. La punta meridionale, fra scogliere scoscese e vertiginosi ghiacciai, confina a sud con l'Antartide; a nord si alternano la giungla tropicale, spiagge di sabbia bianca, immensi delta fluviali e le mesas (aree di terreno sopraelevate dalla cima piatta e con pareti lisce e verticali, geologicamente tipiche degli ambienti di tipo arido), custodi di mondi segreti; tra i due estremi corre la dorsale delle Ande. Alla straordinaria **varietà geografica** corrisponde un'enorme **ricchezza di flora e fauna**: l'Ecuador è sede di una notevole biodiversità, fa parte dei 17 paesi cosiddetti "megadiversi" e ha la più alta concentrazione di biodiversità per km. Inoltre, le regioni più sperdute del continente sono abitate da popolazioni isolate, mentre antichi resti di misteriose opere di alta ingegneria si contrappongono a fasciose metropoli.

Una tale varietà di ambienti e di climi richiede un minimo di **pianificazione prima della partenza**, per evitare che un viaggio ricco di scoperte, colori e odori possa trasformarsi in una brutta avventura con pericoli per la salute. Per questo è più che mai consigliabile **documentarsi bene sui luoghi da visitare** e mettere in valigia **tanto buonsenso insieme a farmaci, integratori e medicinali omeopatici contro le patologie più comuni**.





Prima della partenza, una visita al Centro di Medicina dei Viaggi della propria città permetterà di verificare quali **vaccini** siano necessari.

È bene ricordare il **richiamo contro tetano e difterite**, i vaccini contro **epatite A e tifo**, entrambe patologie molto frequenti in America Latina, e verificare la presenza di **febbre gialla** nel Paese di destinazione e la conseguente obbligatorietà della vaccinazione, senza la certificazione della quale non è consentito l'ingresso nel Paese.

In America Latina l'unico Paese che la richiede è la **Guyana Francese**, ma la febbre gialla è presente soprattutto nel bacino amazzonico e da circa un anno è in corso una vasta e seria epidemia sulla costa atlantica del Brasile, in zone fortemente turistiche.



Tra l'Italia e l'America Latina ci sono **diverse ore di volo e varie ore di differenza di fuso orario**.

Durante il volo, la **bassa umidità nella cabina** tende a disidratare: sarà meglio bere in abbondanza bevande non alcoliche, evitare tè, caffè e alcool che aumentano la perdita di liquidi.

Per la **pelle** sono utili spray contenenti **acqua** e **creme idratanti**. In volo, all'altitudine di crociera, il volume dei gas negli spazi chiusi (ad esempio nelle orecchie) si espande di circa un terzo e quindi è consigliabile deglutire o tappare il naso e gonfiare le gote. Poiché anche la pancia si può gonfiare, è meglio evitare le bibite gassate.

Stare seduti e inattivi per lungo tempo può far gonfiare le caviglie e i piedi e facilitare la formazione di coaguli nelle vene degli arti inferiori: la "**trombosi venosa profonda**" (TVP) è un'affezione piuttosto pericolosa perché i trombi si possono staccare e arrivare al polmone causando gravi danni. I fattori che aumentano il rischio di TVP sono: predisposizione individuale con problemi di coagulazione, obesità, gravidanza, alcuni farmaci (compresi i contraccettivi orali) e molte malattie croniche.



La prevenzione della Trombosi Venosa Profonda è relativamente semplice:

- 1 - mentre si sta seduti in aereo muovere di tanto in tanto le dita dei piedi e stendere i muscoli dei polpacci;
- 2 - appena possibile alzarsi, fare un po' di stretching e fare due passi nel corridoio, così come suggeriscono le istruzioni fornite da tutte le compagnie aeree;
- 3 - bere molta acqua o succhi di frutta per evitare la disidratazione, non mettere bagagli ingombranti ai piedi per potersi muovere con relativa libertà;
- 4 - le calze elastiche possono essere utili se si è soggetti ad insufficienza venosa;
- 5 - se predisposti a disturbi coagulativi, il medico potrebbe suggerire prima della partenza l'assunzione di una bassa dose di aspirina o un antiaggregante piastrinico.



L'attraversamento rapido di più fusi orari causa **disturbi da jet lag**, la cui insorgenza, durata e gravità sono estremamente soggettive. Le manifestazioni più comuni sono: **stanchezza, mal di testa, irritabilità, difficoltà di concentrazione, perdita di appetito e disturbi intestinali**. Alcuni di questi sintomi sono dovuti allo stress fisico conseguente al volo, legato alla disidratazione e all'immobilità, ma altri dipendono dal riadattamento dell'orologio interno ai nuovi orari. Nelle **prime 24 ore** l'organismo dimostra **cambiamenti** nel ritmo di varie funzioni, compresa la temperatura corporea, i ritmi ormonali e la pressione del sangue, che hanno lo scopo di adattare l'organismo all'attività durante le ore di luce e al sonno durante la notte. Poiché questo **orologio richiede tempo per adattarsi, si crea un temporaneo scompensamento tra l'ora che esso ritiene sia e l'ora effettiva della località di destinazione**: da ciò conseguono i sintomi che noi chiamiamo jet lag. I disturbi sono maggiori al rientro in Italia, quando si vola da ovest ad est. La NASA calcola che per recuperare i normali ritmi è necessario un giorno per ogni ora di variazione di fuso orario.

Per minimizzare i disturbi da jet lag è consigliabile:

- 1 - **aggiustare l'orologio sull'ora del Paese di destinazione** e regolare le ore dei pasti e del sonno in accordo a tali orari;
- 2 - bere molti liquidi per evitare la disidratazione e non assumere alcolici e stimolanti (caffè e tè);
- 3 - all'arrivo fare attività fisica durante il giorno ed esporsi alla luce solare (in America latina nel tardo pomeriggio, al ritorno in Italia al mattino);
- 4 - concedersi tutto il tempo necessario per **dormire e riposare** prima di cominciare le attività di lavoro o i giri turistici.

L'utilizzo della melatonina (un ormone naturale che influenza i ritmi fisiologici del corpo) non è stato ancora accettato ufficialmente, poiché non sono stati ancora definiti con precisione la sua sicurezza, gli effetti collaterali e la dose ottimale.

Se si è diretti verso un qualunque luogo posto a un'altitudine elevata bisogna conoscere bene gli effetti che ha sull'organismo la ridotta presenza di ossigeno nell'aria, in particolare **oltre i 2000 m** (La Paz in Bolivia si trova a quasi 4000 m, Cusco in Perù è a 3400 m, Quito in Ecuador è a 2850 m, il Lago Titicaca è a 3800 m sul livello del mare).

Il **mal di montagna** in America Latina è chiamato "soroche" e si avverte puntualmente se si arriva direttamente in aereo da altitudini basse (ad esempio da Lima). L'organismo si adatta alla minore disponibilità di ossigeno mediante vari meccanismi: inizialmente si aumenta la frequenza e la profondità del respiro, poi c'è un aumento della frequenza cardiaca e una variazione nei globuli rossi. Normalmente **non si rischia il mal di montagna finché non si raggiungono i 2500 m** ed è molto improbabile avere qualche problema se si rimane in quota meno di sei ore. Salendo al di sopra dei 3500 m circa, il 50% degli escursionisti manifesta sintomi dovuti a un leggero mal di montagna, mentre una persona su 20 ha una grave affezione che può mettere a repentaglio la propria vita.



Chiunque può avere problemi in alta quota, a qualunque età e in qualunque condizione fisica si trovi. **Il principale fattore di rischio è la rapidità con cui si sale:** se raggiungete Cuzco (che si trova a 3400 m) da Lima, a livello del mare, certamente sopraggiungerà qualche disturbo da altitudine: cefalea, insonnia, nausea e vomito, spossatezza, mancanza di appetito, difficoltà respiratorie che aumentano in presenza di ipertensione, scompenso cardiaco, patologie cerebrovascolari, broncopneumopatie croniche. Assomiglia molto ai postumi di una sbornia, ma generalmente **si riduce spontaneamente con il passare del tempo**, evitando di salire ulteriormente di quota e con il riposo.

Per evitare problemi relativi al mal di montagna è bene:

- 1 - effettuare ascese graduali ad alte quote;
- 2 - sostare durante la notte ad un'altitudine inferiore rispetto all'altezza massima raggiunta durante la giornata;
- 3 - ridurre l'attività fisica;
- 4 - evitare pasti abbondanti e alcool;
- 5 - programmare una dieta ricca in carboidrati.

Può essere utile ricorrere a rimedi locali per curare il mal di montagna, il più noto dei quali è il mate de coca (un tè fatto con le foglie di coca) o le foglie di coca da masticare.





Se si ha in programma di recarsi nelle **zone tropicali** dell'America Latina, soprattutto nelle foreste pluviali caratterizzate da clima caldo umido, è importante indossare indumenti che coprano braccia e gambe, ridurre l'attività fisica, reintegrare immediatamente i liquidi e i sali minerali persi in seguito a forte sudorazione. In generale, l'uomo è in grado di mantenere una temperatura costante mediante la sudorazione e la vasodilatazione periferica ma **in presenza di forte caldo e quando l'umidità dell'ambiente esterno supera il 75%**, la cute non riesce a disperdere il calore eccessivo e si incorre nel "**colpo di calore**", con i seguenti sintomi: temperatura corporea superiore ai 40°C, irritabilità, alterazioni comportamentali, delirio. In questi ambienti estremi è bene portare con sé e usare **repellenti contro gli insetti e un kit completo di primo soccorso con cerotti, garze e disinfettante**.

Anche **l'esposizione a temperature molto basse** (come può verificarsi a chi si reca nella Terra del Fuoco in Argentina) può essere causa di danni a tessuti e apparati. La riduzione della temperatura corporea al di sotto dei 35°C (ipotermia) è favorita da: esposizione prolungata ad ambiente freddo, condizioni fisiche non ottimali, disidratazione, scarso apporto calorico alimentare, abbigliamento non adeguato. Il rischio aumenta se, oltre alle temperature molto basse, vi sono **umidità** e **vento**.

Per prevenire l'ipotermia:

- 1 - indossare capi **caldi a strati** (cappello, sciarpa, guanti, maglione, cappotto);
- 2 - lo strato più interno deve essere aderente al corpo e lo strato più esterno resistente all'acqua e al vento;
- 3 - evitare l'eccessiva sudorazione;
- 4 - bere bevande calde, evitare gli alcolici.

L'America Latina è un continente incredibilmente vario e ricco di luoghi e di popoli e muoversi lungo le sue strade permette al viaggiatore di vivere piacevoli avventure, soprattutto se il viaggio si affronta con un equipaggiamento sanitario (e non solo!) adeguato.



Testi a cura della dott.ssa Simonetta Neri,
esperta in travel medicine.

“Dal cielo, come le vedeva Dio, videro le rovine dell’antichissima ed eroica città di Cartagena de Indias, la più bella del mondo, abbandonata dai suoi abitanti per il panico del colera dopo aver resistito a ogni tipo di assedio di inglesi e angherie di bucanieri per tre secoli. Videro le mura intatte, le erbacce delle strade, le fortificazioni divorate dalle viole del pensiero, i palazzi di marmo e gli altari d’oro con i loro vicerè marciti di peste dentro alle loro armature” (da “L’amore ai tempi del colera” di Gabriel García Márquez).

Buon viaggio!

www.farmaciespecializzate.it

FARMACIA