

# FARMACIA IN VIAGGIO

## Australia e Oceania



FARMACIE  
SPECIALIZZATE



# VIAGGIO IN AUSTRALIA E OCEANIA

L'Australia e gli arcipelaghi sperduti nell'Oceano Pacifico offrono straordinarie attrattive turistiche e in genere vengono raggiunti dall'Italia con voli che, provenendo dalla California, oltrepassano la "date line", **la linea internazionale del cambio di data**, una linea immaginaria sulla superficie terrestre, istituita nel 1884, che segue in gran parte il 180° meridiano, ovvero quello opposto al meridiano di Greenwich. Ogni nuova data comincia ad essere contata a partire dal versante occidentale di essa, attraversando poi i diversi fusi orari da est verso ovest.

Quello che più colpisce sorvolando l'Australia è il giallo monotono del suo suolo, dove tutto è mimetico, denso e uguale. Poi ecco il magnifico Oceano, a volte grigio ma più spesso di un blu intenso, con i suoi voracissimi squali e i coccodrilli marini che rendono le spiagge impraticabili al di fuori dei punti recintati con pali e reti. Un continente vuoto, abitato da una popolazione nuova e da poche decine di migliaia di aborigeni derubati delle loro terre sin dai primi anni della colonizzazione britannica, alla fine del XIX secolo, in base al principio giuridico della "terra nullius", secondo il quale la terra australiana prima dell'arrivo dei Britannici era considerata una terra vuota, una terra di nessuno che, pertanto, poteva essere legittimamente occupata dai coloni.



Il fascino dell'Australia sta anche nell'**originalità della sua vegetazione e dei suoi animali**, il canguro marsupiale e il koala, un orsetto sempre quasi immobile, intento a masticare il suo unico alimento, le aromatiche foglie dell'eucalipto.

Poco al largo delle coste australiane orientali si apre il sesto continente oceanico con lo spettacolare "coral reef", la **barriera di isole coralline** simile ad una collana di perle lunga 2500 km. Qui la barriera conserva la sua maggiore spettacolarità incontaminata, mentre quelle degli altri atolli e dei gruppi di isole sperduti nel Pacifico sono ormai sempre più tormentate dal turismo. La **Tasmania** pare essersi staccata dalla punta sud-est dell'Australia; ospita alcuni parchi nazionali in cui si conservano ancora le caverne abitate dagli aborigeni migliaia di anni fa ed è ricca di acque e paradiso dei pescatori.

Un altro arcipelago del tutto particolare è rappresentato dalla **Nuova Zelanda** con le due isole principali (Isola del Nord e Isola del Sud), i cui abitanti aborigeni sono i Maori. Situata a metà strada tra l'Equatore e il Polo Sud, la Nuova Zelanda ha le stagioni invertite rispetto alle nostre e offre al turista una flora e una fauna per molti aspetti del tutto particolare: non vi sono mammiferi originari, né serpenti né artropodi velenosi o altri animali selvatici pericolosi.



In Australia **le stagioni sono completamente invertite rispetto alle nostre**: la costa settentrionale si trova in zona tropicale e quindi vi si alternano solo due stagioni: quella secca invernale e quella piovosa della loro estate da dicembre a marzo.

Nei deserti che costituiscono la grande area australiana centrale sono fortissimi gli sbalzi di temperatura fra giorno e notte. In inverno, nel Queensland interno, sulla catena montuosa del Great Diving Range, si apre la stagione sciistica, mentre il periodo migliore per esplorare la meravigliosa costa del Queensland e la Grande Barriera Corallina va da aprile a novembre. Infine, il clima migliore per visitare Sidney si ha da ottobre a marzo.

Come in tutte le zone tropicali, in Australia **l'esposizione al sole** può dare origine a eritema solare, che si può evitare seguendo queste regole:

- 1 - usa sempre un **solare con una buona protezione UVB e UVA** e rinnova spesso l'applicazione;
- 2 - ricorda che vicino all'Equatore e ad altitudine elevata si ricevono più raggi UV e anche chi ha la carnagione scura necessita di un fattore di protezione molto alto;
- 3 - non smettere di utilizzare i protettivi solari dopo i primi giorni di esposizione;
- 4 - limita la permanenza in acqua;
- 5 - usa **occhiali da sole con filtro UV** e indossa un cappello a larghe tese;
- 6 - attenzione ai farmaci che danno fotosensibilizzazione;
- 7 - usa sempre dopo l'esposizione prodotti doposole con proprietà lenitive ed idratanti;
- 8 - in caso di scottatura, fai docce fredde, usa una crema idratante all'aloe o all'idrocortisone (1%).

Nel deserto australiano, nel quale si trova l'enorme monolite sacro agli aborigeni Ayers Rock, si possono raggiungere con facilità anche i 40 °C.

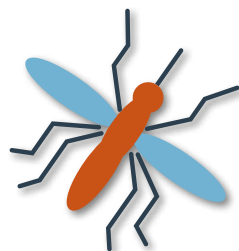
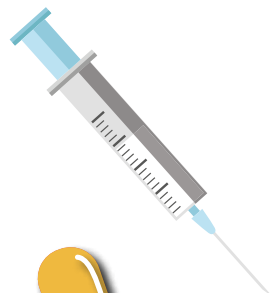
Il clima è secco e, per evitare il **“colpo di calore”**, è meglio adottare le seguenti precauzioni:

- attenzione alla disidratazione: reintegra i fluidi corporei senza aspettare di aver sete;
- non bere alcolici e, se possibile, cerca di abbassare la temperatura corporea con docce fredde;
- stai all'ombra, riposa e tieni il capo coperto.

Chi si reca alle Isole Solomon deve effettuare la **profilassi malarica** perché il rischio di contrarre questa malattia in seguito alla puntura della zanzara *Anopheles* nelle ore notturne è ancora alto tutto l'anno. Oltre all'uso di farmaci da assumere per la profilassi secondo prescrizione medica e senza interruzione durante il viaggio e al ritorno a casa, è di fondamentale importanza utilizzare **repellenti cutanei** sulle parti del corpo non coperte dall'abbigliamento e impregnare di permetrina abiti, calzature e zanzariere per evitare di essere punti dalla femmina della zanzara. È bene sempre ricordare che la malaria è una patologia molto seria, prevenibile e curabile con i farmaci presenti in commercio, ma diventa fatale se la diagnosi e il trattamento vengono ritardati.

In Australia e in alcuni arcipelaghi dell'Oceania (Fiji, Kiribati, Nauru, Niue, Polinesia Francese, Isole Solomon, Samoa, Samoa Americane, Tonga, Tuvalu) pur non essendo presente la **febbre gialla** è alto il rischio di trasmissione della stessa per la presenza della zanzara *Aedes aegypti* che, se pungesse una persona infetta, potrebbe essa stessa infettarsi e incominciare a trasmettere la malattia. Perciò è richiesto il certificato internazionale di vaccinazione a tutti i viaggiatori provenienti da aree infette.

La presenza sul territorio australiano e sulle isole oceaniche della zanzara *Aedes aegypti* ha anche causato negli anni diverse epidemie di **dengue**, malattia virale trasmessa dalla puntura di *Aedes* nelle ore diurne, che si manifesta con febbre alta e fortissimi dolori alle ossa. L'unica prevenzione è l'uso costante di **repellenti cutanei e impregnanti sugli abiti** per evitare la puntura delle zanzare, dal momento che non esiste vaccino.



Il lunghissimo viaggio in Australia può far risentire della **sindrome da jet lag**, uno stato di malessere generale dovuto al rapido spostamento attraverso vari fusi orari che causa una desincronizzazione dei ritmi biologici. I disturbi (insonnia e disturbi del sonno, astenia diurna, ridotte performance mentali e fisiche, irritabilità, problemi gastrointestinali, mancanza di concentrazione) sono accentuati da condizioni di stress antecedente il viaggio, scarsa umidificazione dell'ambiente aereo, scarsa pressurizzazione della cabina e limitazione nei movimenti per periodi prolungati.



Per **prevenire e/o ridurre i fastidi da jet lag** è necessario:

- assumere liquidi durante il volo;
- eliminare l'alcol;
- non bere caffè o sostanze contenenti caffeina;
- prima della partenza e durante il volo è da preferire una dieta ricca di carboidrati;
- all'arrivo, abituarsi in fretta ai ritmi del paese ospitante alimentandosi secondo gli orari locali con alimenti leggeri, quali frutta, pasta, riso, yogurt, succhi di frutta;
- esporsi il più possibile alla luce naturale.

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. I fattori che aumentano il rischio di **"trombosi venosa profonda"** (TVP) sono: predisposizione individuale con problemi di coagulazione, obesità e gravidanza, alcuni farmaci (compresi i contraccettivi orali) e molte malattie croniche.

**La prevenzione della Trombosi Venosa Profonda** è relativamente semplice:

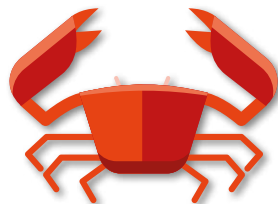
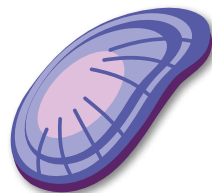
- 1 - mentre si sta seduti in aereo muovere di tanto in tanto le dita dei piedi e stendere i muscoli dei polpacci;
- 2 - appena possibile alzarsi, **fare un po' di stretching** e fare due passi nel corridoio, così come suggeriscono le istruzioni fornite da tutte le compagnie aeree;
- 3 - **bere molta 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.





Esistono diverse forme di **avvelenamento da ingestione di molluschi bivalve** (come mitili, vongole, ostriche, pettini, etc), presenti nelle acque temperate e tropicali australiane solitamente durante e dopo la fioritura di alcune alghe. I molluschi, in virtù della loro particolare modalità di alimentazione basata sulla filtrazione giornaliera di notevoli quantità di acqua, possono accumulare all'interno del proprio tessuto digestivo significative quantità di cellule algali tossiche e di tossine. È così comprensibile come per l'uomo sia possibile intossicarsi, nutrendosi dell'intero contenuto delle valve dell'animale. Inoltre, nessun trattamento con alte e basse temperature ha la capacità di inattivare la tossina; quindi né cibi freschi, né cibi surgelati, né ben cotti sono sicuri, se non sono stati precedentemente controllati.

Esistono diverse sindromi da molluschi bivalvi: **diarroica** (DSP, Diarrhetic Shellfish Poisoning), **paralitica** (PSP, Paralytic Shellfish Poisoning), **neurotossica** (NSP, Neurotoxic Shellfish Poisoning). La prevenzione consiste nell'evitare l'ingestione dei molluschi, in particolare durante e subito dopo la fioritura delle alghe, che spesso viene riferita localmente come "marea rossa" o "marea marrone".



La Grande Barriera Corallina australiana è meta ambita per migliaia di turisti ogni anno. Il fascino del mondo subacqueo attrae un sempre maggior numero di appassionati tanto d'aver fatto nascere anche un turismo incentrato sulle **esplorazioni subacquee**. Ma nel momento in cui ci si immerge, il fluido che ci avvolge è l'acqua, molto più denso dell'aria. Pertanto è necessario fare alcune considerazioni:

- L'ambiente, insolitamente denso, impone **movimenti lenti e idrodinamici**;
- Gli occhi, a contatto con l'acqua, perdono la loro capacità di mettere a fuoco gli oggetti che ci circondano e le immagini, a causa della rifrazione, appaiono più vicine e più grandi rispetto alla normalità;
- In acqua, i suoni sono trasmessi ad una velocità quattro volte superiore a quella dell'ambiente aereo, proprio per effetto del maggiore modulo di incompressibilità dell'elemento liquido, quindi si perde la capacità di individuare la direzione da cui essi provengono. Attenzione, dunque, a motoscafi e gommoni, che spesso sono in agguato sopra le teste dei subacquei;
- Rispetto all'aria, l'acqua ha una capacità circa 20 volte maggiore di disperdere il calore del corpo umano, per cui non si deve sottovalutare il **rischio di ipotermia** e ci si deve proteggere con indumenti specifici (mute) anche per immersioni poco profonde e in acque temperate. Inoltre è sempre opportuno indossare indumenti protettivi per evitare **possibili abrasioni o ferite**, soprattutto da parte dei coralli.

Quando si programmano immersioni subacquee bisogna tener conto dello stato generale di salute, ma anche di incidenti recenti o operazioni chirurgiche. In generale, patologie respiratorie (asma), patologie cardiovascolari, disordini psicologici (ansietà), altre patologie quali il diabete mellito o situazioni fisiologiche (come la gravidanza) sono condizioni in presenza delle quali le immersioni andrebbero evitate.

## **Decalogo delle immersioni sicure**

(a cura della Società Italiana di Medicina Subacquea Iperbarica)

- 1 - dotarsi di idoneità medica per immergersi sott'acqua (certificato medico di buona salute o di idoneità agonistica). È una condizione poco considerata: si pensi a chi si reca nei villaggi turistici e decide di prendere il brevetto in loco dove non viene eseguita nessuna visita!
- 2 - il brevetto va mantenuto efficiente, cioè non deve essere preso e utilizzato una volta ogni tanto;
- 3 - la profondità da raggiungere deve essere rispettata in relazione ai gradi del brevetto;
- 4 - mantenersi in buona forma fisica, per conservare in salute il sistema cardiocircolatorio e contenere il peso;
- 5 - eseguire le prime immersioni della stagione con prudenza e gradualità senza andare nelle correnti o a profondità elevate;
- 6 - immergersi solo se si sta bene;
- 7 - non fare sforzi appena usciti dall'acqua e nelle ore successive, per consentire una desaturazione ottimale;
- 8 - non recarsi in montagna e non prendere un aereo nelle 12 ore successive per evitare ulteriori sbalzi pressori;
- 9 - programmare bene l'immersione pianificando ogni aspetto, studiando le correnti e la profondità e andando sempre in coppia;
- 10 - conoscere la propria attrezzatura e mantenerla efficiente.



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

**Buon viaggio!**

[www.farmaciespecializzate.it](http://www.farmaciespecializzate.it)

FARMACIA