



LE TUE VACANZE  
CI STANNO A CUORE

PARTIRE INFORMATI  
PER GODERSI IL VIAGGIO

---

# LA FARMACIA DEL VIAGGIATORE

- PRODOTTI PER IL MAL DI VIAGGIO E ANTIEMETICI contro nausea e vomito
- ANALGESICI e ANTIFEBRILI per il mal di testa, dolori e raffreddori
- ANTINFIAMMATORI PER USO ESTERNO per ematomi, dolori muscolari e slogature
- FERMENTI LATTICI in caso di diarrea e mal di pancia, disturbi frequenti in situazioni di cambi di clima e disordini alimentari
- LASSATIVI in caso di stitichezza
- CREME PER LE PUNTURE D'INSETTI
- CREME PER ERITEMI E SCOTTATURE
- FARMACI ANTIMALARICI in caso di mete tropicali
- MATERIALE PER LE PRIME MEDICAZIONI come disinfettante per ferite e escoriazioni, garze e cerotti.



# I MALESSERI DEL VIAGGIO

## IL MAL DI VIAGGIO

La chinetosi (o cinetosi) è un disturbo neurologico che alcuni provano in seguito a degli spostamenti ritmici o irregolari del corpo durante un moto, ad esempio in altalena, su di una giostra, o durante viaggi con mezzi di trasporto quali nave, automobile, aereo.

Comincia un po' in sordina, con un lieve senso di disgusto e qualche sudore freddo. Poi arrivano sonnolenza, spossatezza, nausea e talvolta anche il vomito. Succede in auto, in aereo, in nave o su qualsiasi altro mezzo di trasporto ai tanti che soffrono di “mal di viaggio”, il malessere da movimento è tutt'altro che raro.

### COSA FARE?

Viaggiando in auto o autobus si può ridurre il rischio di malessere guardando in avanti e avendo un ampio campo visivo esterno (meglio quindi una macchina con i finestrini ampi o almeno sedersi sul sedile anteriore).

Altrettanto utile guardare l'orizzonte, soprattutto quando si viaggia per mare, o sdraiarsi: stare supini riduce i sintomi di mal di viaggio rispetto all'essere seduti. È opportuno ridurre i movimenti della testa ed evitare qualsiasi attività che aumenti il “conflitto” fra i segnali visivi e quelli che arrivano dall'apparato vestibolare: no quindi alla lettura in viaggio. Ascoltare musica o respirare profondamente e regolarmente fa tollerare un po' più a lungo il movimento in auto, aereo o nave. Per prevenire il mal di viaggio è opportuno assumere mezz'ora prima del viaggio un prodotto anti-chinetosi.

# PUNTURE D'INSETTO

È bene sapere che gli insetti pungono per due motivi diversi, per nutrirsi e per difendersi:

- gli insetti che pungono per nutrirsi sono zanzare, pulci, pidocchi, tafani e pappataci;
- gli insetti che pungono per difendersi sono invece api, vespe, calabroni e larve di processionaria.

**COSA FARE?** Dipende da chi ci ha punto!

Api e vespe: rimuovere il pungiglione con un ago sterile e applicare ghiaccio o ammoniac

Zanzare: applicare un cubetto di ghiaccio o ammoniac

Formica nera o rossa: applicare un cubetto di ghiaccio o una garza imbevuta di acqua fredda e

massaggiare la zona

Alcuni accorgimenti per prevenire:

- portare vestiti di colore chiaro, poiché i colori scuri ed accesi attirano gli insetti
- utilizzare prodotti che allontanano gli insetti, da applicare sulle parti della pelle esposte all'aria o anche direttamente sui vestiti. Questi prodotti sono generalmente a base della pianta piretro la cui polvere, ottenuta dai fiori, è insetticida. Il prodotto non deve essere respirato, ingerito, messo a contatto con gli occhi o applicato su parti di pelle irritata o graffiata. Se la pelle prude o si infiamma dopo l'applicazione, va subito lavata abbondantemente con acqua.



# DIARREA

È una patologia molto frequente generalmente causata dal consumo di acqua o di alimenti contaminati.

I sintomi possono essere episodi di diarrea molto frequenti che possono essere accompagnati da crampi addominali, nausea e vomito.

Si può prevenire facendo attenzione all'igiene dei cibi e all'igiene personale. Alcune regole base come lavarsi le mani più volte al giorno, bere acqua confezionata evitando di aggiungere cubetti di ghiaccio, evitare le verdure crude, evitare latte e derivati possono aiutare a prevenire il problema.

## COSA FARE?

Dato che può causare una notevole disidratazione, soprattutto nei bambini, il trattamento più indicato consiste nel reintegrare la perdita di fluidi e l'equilibrio dei sali minerali bevendo acqua e bibite zuccherate in abbondanza. E anche utile assumere, prima e durante il viaggio, riequilibratori intestinali per ripristinare l'equilibrio della flora batterica che aiutano l'attività immunitaria verso le infezioni e riducono la crescita di batteri patogeni.

# SCOTTATURE SOLARI E ERITEMI

È un arrossamento o lesione della cute derivante da un'esposizione eccessiva o senza un'adeguata protezione alle radiazioni del sole. I principali sintomi sono arrossamento, dolore e bruciore della cute, in alcuni casi si può riscontrare qualche linea di febbre.

## COSA FARE?

Evitare l'ulteriore esposizione ai raggi del sole fino a quando il problema non si è risolto. Nell'immediatezza, applicare impacchi di acqua fresca o tiepida per alleviare il dolore e successivamente creme emollienti ed idratanti.

Se il dolore è molto intenso si può far ricorso a semplici analgesici per via orale a base ad esempio di paracetamolo o ibuprofene.

Per prevenire le scottature solari è fondamentale esporsi al sole in modo progressivo nei primi giorni e utilizzare filtri solari (creme, gel e latti con adeguato fattore di protezione). Indicativamente, le persone con pelle molto chiara devono usare prodotti con fattore di protezione elevato (es.50) per tutto il tempo in cui si espongono al sole, mentre le persone di carnagione scura possono usare prodotti con fattori di protezione più bassi. Applicare un filtro solare sulla pelle però non significa potersi esporre al sole per tutto il tempo che si vuole, ma solo che ci si può esporre più a lungo. Per esempio, se in assenza di protettivo solare ci si può esporre per 5 minuti senza incorrere nel rischio di eritemi, con un filtro solare a fattore 4 ci si potrà esporre per 20 minuti.

# INSOLAZIONE

Il colpo di sole, o insolazione, può sopraggiungere in caso di un'esposizione solare eccessivamente prolungata e quando non si protegge la testa. Le persone più soggette a questo tipo di problema sono quelle con la pelle chiara. Contrariamente a quanto comunemente si pensa, il colpo di sole è più frequente in montagna che al mare. I sintomi sono: malessere generalizzato, mal di testa, nausea, vertigini, pelle arrossata e molto calda e, nei casi più gravi, difficoltà a camminare e riduzione dello stato di coscienza. Spesso aumenta anche la temperatura corporea.

## COSA FARE?

Occorre portare la persona colpita in un ambiente fresco, ventilato e all'ombra, e raffreddare il corpo (soprattutto le ascelle e la testa) con ghiaccio. Se la situazione si aggrava con la comparsa di nuovi sintomi, o anche se

non si risolve rapidamente, recarsi al pronto soccorso più vicino.

Si può prevenire il colpo di calore evitando l'esposizione diretta e prolungata ai raggi solari, soprattutto nelle ore più calde della giornata; proteggendo gli occhi con occhiali da sole e proteggendo la testa con un copricapo; in ogni caso è fondamentale bere frequentemente, per favorire la reidratazione dell'organismo. Evitare di uscire di casa e limitare l'attività fisica nelle ore più calde della giornata; indossare abiti larghi, in fibra naturale (cotone o lino) e di colore chiaro sono altri validi aiuti per prevenire un'insolazione.

*BUON VIAGGIO!*

