Bentornata estate! Tutti i consigli per una vacanza sicura

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Cara professoressa, siamo un gruppo di amici e amiche, e fra un mese e mezzo andremo in vacanza in Messico. Ci può dare qualche consiglio su come prepararci al meglio dal punto di vista fisico, sanitario e contraccettivo? Sappiamo che lei è molto attenta ai temi della salute, e la seguiamo sempre con grandissimo interesse! Grazie e buone vacanze anche a Lei!"
Gaia, Lara, Emanuela, Massimo, Federico e Paolo (Milano)

Carissimi ragazzi, vi rispondo molto volentieri perché prepararsi bene alle vacanze dovrebbe essere un obiettivo di tutti. Farò dunque una rapida carrellata su diversi temi che mi sembrano rilevanti, in modo da offrire informazioni preziose a tutti coloro che, come voi, giovani e meno giovani, stanno per partire. Con qualche attenzione in più alle ragazze!

Primo: andare dal medico…
Quando si parte per un paese lontano o a rischio, o comunque per un periodo superiore alla settimana, è bene programmare la vacanza anche sotto il profilo della prevenzione sanitaria. In particolare, è opportuno:
- valutare lo stato di salute generale, per diagnosticare problemi già presenti e prendere le dovute precauzioni;
- effettuare per tempo le eventuali vaccinazioni o profilassi richieste;
- se si ha una problematica specifica, effettuare un controllo dallo specialista;
- se si soffre di una patologia o di un'allergia particolari e ci si reca in un paese straniero, portare con sé una diagnosi clinica tradotta in inglese o nella lingua locale;
- procurarsi un kit medico di automedicazione personalizzato in base alle proprie vulnerabilità, e per fronteggiare emergenze molto comuni come la nausea, il vomito, la diarrea, le punture d'insetto;
- se si assumono farmaci, verificare se è possibile assumerli in viaggio;
- informarsi sul sistema sanitario del luogo in cui si sta per andare e procurarsi un indirizzo a cui rivolgersi in caso di necessità.

… e poi dal ginecologo
Sarebbe meglio che voi ragazze, prima di partire, effettuaste anche un controllo ginecologico, chiedendo tutte le indicazioni necessarie a prevenire incidenti di percorso.
Se non utilizzate ancora un sistema contraccettivo, questo è sicuramente il momento giusto per cominciare. Il ginecologo saprà consigliarvi quello più adatto, ma effettuate la visita in tempo utile prima della partenza (almeno due settimane prima, per i tempi tecnici delle analisi). Se già utilizzate un contraccettivo, valutatene l'appropriatezza in relazione al tipo di viaggio che state per fare, ed eventualmente optate per un'alternativa (ad esempio, il cerotto al posto della pillola

per evitare problemi di fuso orario, vomito o diarrea). Se non utilizzate alcuna protezione contraccettiva, l'unico metodo che può evitare con certezza una gravidanza è l'astensione dai rapporti sessuali.
Ricordate che i contraccettivi ormonali possono perdere efficacia con l'assunzione di antibiotici o per interazione con altri medicinali. In ogni caso, portate sempre con voi anche una confezione di profilattici, indispensabili per la prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale: non sono reperibili ovunque e si può rischiare di acquistare prodotti contraffatti e pertanto non sicuri.

Che cosa mettere in valigia

Non dimenticare di fare un salto in farmacia per portare con voi un quantitativo di medicinali e contraccettivi sufficiente all'intera durata della vacanza, e una scorta in caso di imprevisto. Tenete tutto nel bagaglio a mano, per evitare inconvenienti in caso di smarrimento o ritardata consegna del bagaglio imbarcato.
Ricordate che i contraccettivi, come i medicinali, sono soggetti ad alterazioni e richiedono pertanto alcune precauzioni per il trasporto. Ad esempio, i preservativi possono rovinarsi con il caldo e l'umidità. L'anello vaginale può essere conservato solo a temperatura ambiente (da 0 a 30 gradi al massimo). Il cerotto transdermico non va messo in frigorifero né congelato, e possibilmente va conservato nella sua bustina, per proteggerlo dall'umidità.
Se siete vulnerabili alle infezioni da Candida, non dimenticate di portare un antimicotico: sarà un prezioso alleato da usare in parallelo all'eventuale uso di antibiotici.

Attenzione all'acqua e al cibo

La diarrea acuta è un problema diffuso in tutto il mondo ed è la malattia che più frequentemente colpisce chi viaggia: può interessare fino all'80% dei viaggiatori verso destinazioni ad alto rischio. Per prevenirla è importante seguire alcuni accorgimenti:
- lavarsi sempre le mani prima di mangiare;
- bere acqua confezionata in bottiglia (stando attenti, però, allo sporco che si può nascondere sotto i tappi a corona);
- evitare alcuni alimenti come frutti di mare, carne e pesce crudi, verdura cruda, frutta non sbucciata e latticini non pastorizzati.

Anche la stitichezza può essere un problema: il viaggio, i nuovi ritmi della vacanza, e anche solo il fatto di non trovarsi nel bagno di casa propria, possono essere causa di stipsi. Per risolvere l'inconveniente è bene aiutarsi già prima della partenza mangiando molta frutta e molte fibre, che oltretutto aiutano a mettersi in forma perfetta!

Diarrea: un problema anche sul piano contraccettivo

Se utilizzate la pillola, i frequenti episodi di diarrea o di vomito possono compromettere l'assorbimento e il metabolismo degli ormoni steroidei assunti per bocca, con maggiori rischi di una gravidanza indesiderata. I problemi diminuiscono se si usa il cerotto contraccettivo. Gli ormoni in questo caso arrivano al sangue e agiscono senza passare per lo stomaco, garantendo

la massima efficacia anche in caso di condizioni gastrointestinali alterate.

Contraccezione: attente anche al fuso orario!
Se utilizzate la pillola e vi recate dall'altra parte del mondo, potreste avere delle difficoltà in più, come quella di riprogrammare l'assunzione per adattarla progressivamente al cambio di fuso orario. In questo caso è bene iniziare lo spostamento già prima della partenza, per renderlo il più possibile graduale. Ricordate che precisione e regolarità sono indispensabili per l'efficacia e che, quindi, la mancata assunzione comporta una mancata copertura contraccettiva. Anche in questo caso, il cerotto può risolvere molti problemi, perché si cambia una volta la settimana per tre settimane, senza vincoli di orario, e poi si fa una settimana di pausa. Inoltre, in caso di ritardo nella sostituzione, offre una copertura contraccettiva aggiuntiva di 48 ore.

Come proteggersi dalle infezioni intime?
Le infezioni intime sono frequenti in vacanza. Per evitarle:
- non sedete direttamente sulla sabbia, sul bordo della piscina o sulla sdraio, ma utilizzate sempre un telo personale per evitare la trasmissione di germi;
- indossate biancheria intima in fibre naturali, ed evitate indumenti sintetici o che stringono troppo;
- ai primi segnali di irritazione, utilizzate una lavanda rinfrescante e un disinfettante.
Se siete incinte, prestate ancora più attenzione a questi fattori. Non restate con il costume bagnato addosso (l'umidità facilita la proliferazione di funghi e batteri), rinfrescatevi spesso ma senza utilizzare troppi detergenti chimici, e utilizzate un asciugamano personale da cambiare frequentemente.

Il sole va bene, ma occhio all'abbronzatura
Oltre al pericolo di scottature ed ustioni, anche i contraccettivi ormonali possono dare qualche problema, causando la comparsa di macchie scure sulla pelle, il cosiddetto cloasma. Le macchie sono dovute da un accumulo di melanina, ma possono essere facilmente evitate utilizzando una buona crema solare con protezione +30 o +50 ed evitando di esporsi al sole nelle ore più calde.

Come ridurre gli effetti del jet lag
Basta seguire alcune semplici regole:
- arrivare riposati alla partenza e riposarsi in volo;
- in viaggio, consumare pasti leggeri e limitare il consumo di alcol e caffeina;
- dopo l'arrivo, cercare di raggiungere la consueta proporzione tra sonno e veglia nelle 24 ore;
- fare esercizio fisico durante il giorno, ma non in prossimità della notte;
- rispettare il ciclo di luce e buio, esponendosi alla luce solare. Quando si vola verso ovest bisogna esporsi soprattutto alla luce pomeridiana; quando si vola verso est, alla luce del mattino.

In caso di lungo viaggio

L'immobilità prolungata che caratterizza i viaggi a lunga percorrenza (in auto, autobus, treno e, in particolare, in aereo) può portare al ristagno di sangue nelle gambe, con gonfiore e rigidità. Ed è anche un fattore di rischio per lo sviluppo di coaguli nelle vene. Il rischio aumenta con la durata del viaggio e, in particolare, in caso di viaggi aerei ripetuti in brevi periodi di tempo.

Ecco come ridurre il rischio di problemi circolatori:

- alzarsi frequentemente durante i voli lunghi, almeno ogni 2-3 ore;
- muoversi anche da seduti: molte compagnie aeree forniscono utili consigli sugli esercizi che possono essere svolti durante il volo. L'esercizio dei muscoli del polpaccio, in particolare, stimola la circolazione, allevia il disagio, la fatica e la rigidità, e riduce il rischio di trombosi;
- non collocare il bagaglio a mano dove potrebbe limitare la mobilità delle gambe;
- indossare indumenti e scarpe comode;
- bere molta acqua e consumare pasti leggeri.

E quando si ritorna?

Anche una volta terminata la vacanza, è bene effettuare:

- una visita di controllo per valutare lo stato complessivo di salute. La visita è sempre consigliabile, ed è necessaria se in vacanza si è sofferto di infezioni o di diarrea. In particolare, il medico può valutare un eventuale stato di deperimento che deve essere curato tempestivamente;
- una visita di controllo dal ginecologo per escludere eventuali infezioni o infiammazioni contratte in viaggio e per programmare eventuali controlli e analisi.