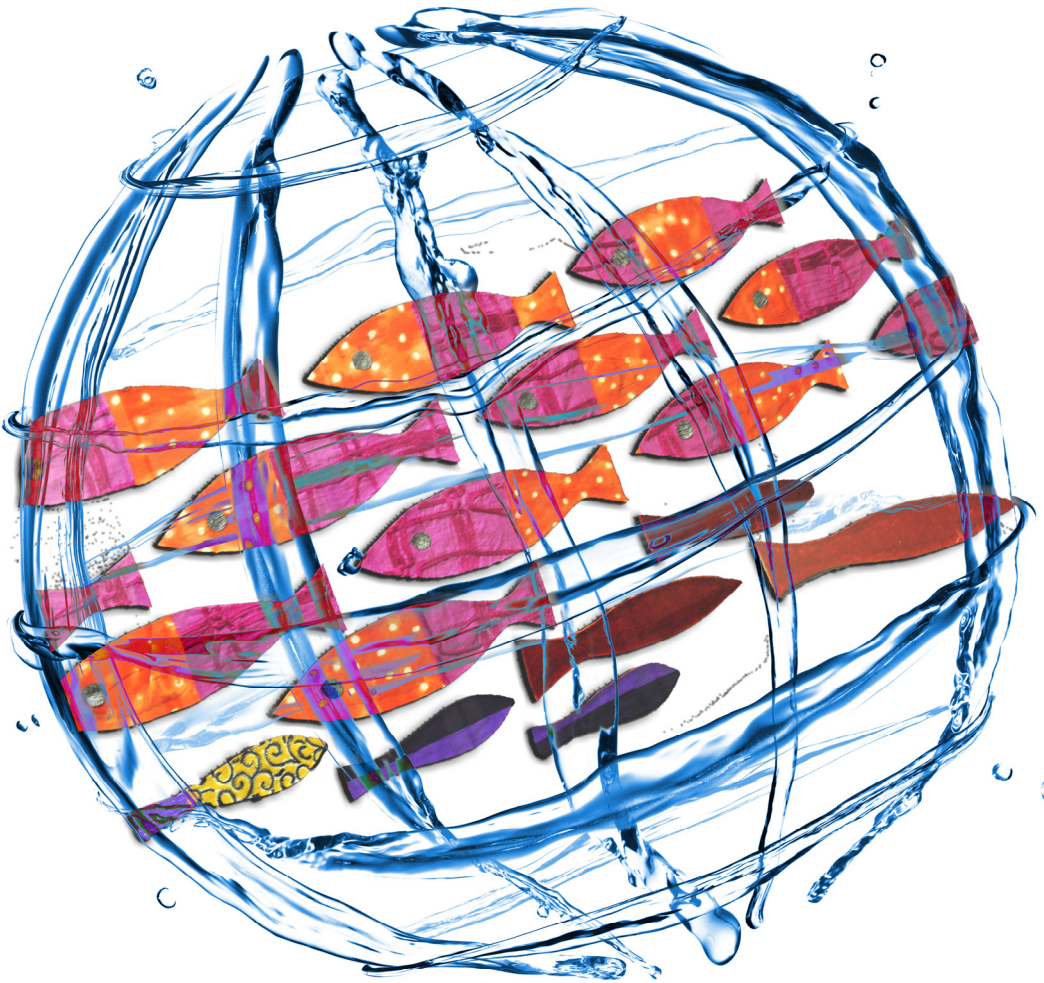
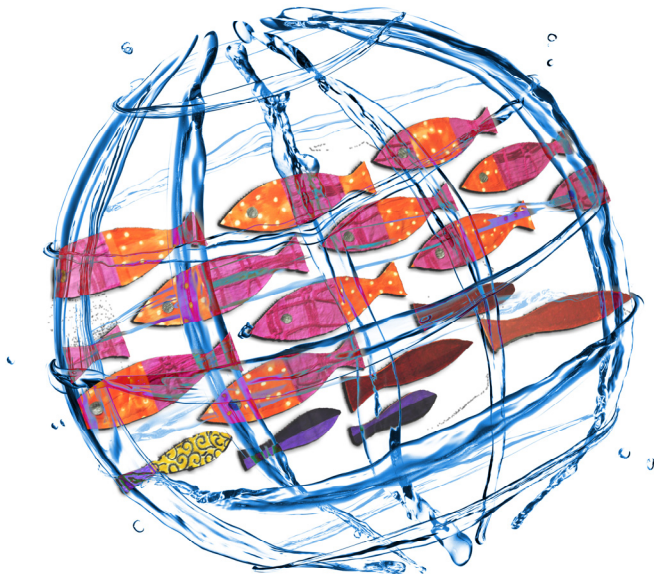


Promemoria per i viaggiatori



Servizio di Medicina dei Viaggi dell'INMP

Promemoria per i viaggiatori



INDICE

I RISCHI DI INFEZIONE	2
LA MALARIA	6
FARMACI: LE INDICAZIONI DEL MEDICO	10

Istituto Nazionale
per la promozione
della salute
delle popolazioni Migranti e per il contrasto
delle malattie della Povertà

INMP



NIHMP

National Institute for Health
Migration and Poverty

I RISCHI DI INFEZIONE

In generale i rischi di infezione, durante i viaggi, possono essere **NOTEVOLMENTE DIMINUITI** seguendo queste semplici, ma importanti regole:

Alimentazione: le 10 regole d'oro

1. Bere soltanto da bevande imbottigliate e sigillate
2. Non aggiungere ghiaccio alle bevande
3. Non bere latte o mangiare latticini non pastorizzati
4. Frutta e verdura crude vanno consumate solo dopo averle sbucciate e previamente lavate con acqua potabile
5. Non consumare pesce o frutti di mare crudi o poco cotti
6. Non mangiare carni crude
7. Consumare solo cibi ben cotti, ancora caldi
8. Non acquistare generi alimentari da venditori ambulanti
9. Curare l'igiene personale, usare acqua potabile anche per lavarsi i denti, lavarsi sempre le mani prima dei pasti e dopo l'uso dei servizi igienici
10. In mancanza di acqua potabile consumarla solo dopo bollitura o con l'aggiunta di qualche disinfettante



La diarrea del viaggiatore

Oltre il 50% dei viaggiatori, in paesi a rischio, sono colpiti dalla diarrea del viaggiatore. È principalmente causata da diversi germi patogeni presenti sopra gli alimenti che sono manipolati, conservati o preparati senza rispettare le norme igienico-

sanitarie. Nella maggior parte dei casi i disturbi non durano più di 2-3 giorni e scompaiono spesso anche senza trattamento, la febbre non è sempre presente.

Nel turista non è raccomandata la profilassi farmacologica, farmaci attivi contro la diarrea devono sempre essere portati in viaggio e utilizzati, meglio dietro consiglio medico, al bisogno (vedi **farmacia da viaggio**).

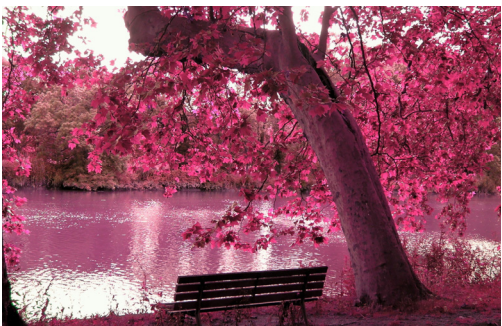
È utile, invece, assumere, per lo meno una settimana prima del viaggio, dei fermenti lattici per potenziare le difese antibatteriche intestinali.

Per ridurre i rischi di contrarre la diarrea del viaggiatore bisogna sempre adottare i comportamenti corretti per il consumo di acqua e di alimenti contaminati (vedi **le precedenti 10 regole d'oro**).

Comportamenti corretti contro le punture degli insetti E ZANZARE (inclusa zanzara della malaria)

Soprattutto nelle zone tropicali o umide in prossimità di laghi e fiumi, sono numerosi gli insetti e i parassiti che attraverso le loro punture possono trasmettere diverse malattie infettive e le probabilità di punture possono essere elevate a meno che non si adottino i seguenti comportamenti:

1. portare con sé dei repellenti cutanei e usarli frequentemente (es. DEET);
2. la cute, anche quella del viso, va protetta con repellenti che vanno spalmati frequentemente perché inattivati, nel tempo, dal caldo e dal sudore;
3. utilizzare i repellenti cutanei sulle parti scoperte del corpo, specialmente all'alba e al tramonto;



4. indossare camicie a maniche lunghe, pantaloni lunghi, di colore chiaro e in fibra naturale;
5. non girare **mai** a piedi nudi;
6. utilizzare sempre le protezioni meccaniche disponibili quali zanzariere, e non aprire le finestre di notte con le luci accese;
7. evitare di svolgere attività sportive nelle ore serali della giornata;
8. in caso di pernottamento in edifici privi di aria condizionata, utilizzare zanzariere e/o diffusori elettrici di insetticidi;
9. non nuotare né camminare a piedi nudi nelle acque dolci;
10. evitare le punture di zecche.

Come proteggersi dal sole e dal caldo

Sia le scottature che gli effetti del gran caldo possono provocare gravi disturbi nel viaggiatore. È indispensabile proteggersi sempre tenendo conto dei seguenti consigli:

- esporsi gradualmente alla luce solare diretta;
- tenere conto della stagione (si parte quando è inverno e si arriva nel paese nella stagione estiva);
- utilizzare sempre crema ad alta protezione (per lo meno fattore 30) da applicare sulle superfici cutanee esposte al sole;
- indossare sempre occhiali da sole e un cappello, meglio se con visiera;
- cercare di non esporsi direttamente al sole nelle ore tra le 11 e le 15;



- tenere sempre conto delle caratteristiche della propria pelle, quella chiara è molto più sensibile;
- evitare sforzi fisici o attività sportive intense;
- idratarsi sempre abbondantemente, per lo meno 2 litri al giorno, e bere ogni 15-20 minuti;

DEVI SEMPRE RICORDARE CHE:

- i bambini sono molto più sensibili agli effetti negativi del sole e del calore;
- molti farmaci possono aumentare la sensibilità alle radiazioni ultraviolette (contraccettivi orali, tetracicline, ipoglicemizzanti orali, diuretici, antinfiammatori non steroidei, doxicillina);
- le creme protettive prevengono gli eritemi non l'abbronzatura, e anche le persone abbronzate, se non si proteggono, possono avere danni cutanei;
- i repellenti cutanei contro gli insetti possono ridurre il fattore di protezione.

Particolare attenzione va posta alle radiazioni ultraviolette (UVA, UVB).

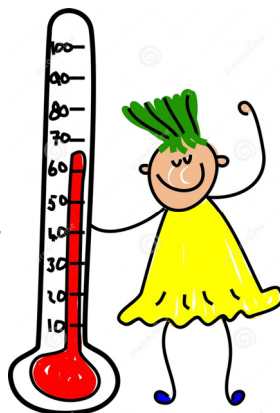
I primi giorni di esposizione sono quelli più pericolosi.

Attenzione ai fototipi cutanei: quelli del tipo I e II si scottano con grande facilità.

Farmacia da viaggio

Si riporta di seguito l'elenco dei farmaci da portare **sempre** in viaggio. Prima di tutto è indispensabile ricordare di portare con sé una scorta di tutti quei farmaci che devono essere assunti abitualmente (ad es. antimalarici, farmaci contro la diarrea). Per poter affrontare eventuali piccole emergenze sono utili:

- disinfettanti uso esterno e materiale per una rapida medicazione (cerotti, bende, garze);



PROMEMORIA PER I VIAGGIATORI

- un termometro, delle forbici, una pinzetta;
- antipiretici e antidolorifici (paracetamolo);
- antibiotici a largo spettro;
- repellenti per insetti;
- creme di protezione solare;
- colliri e gocce per i disturbi alle orecchie;
- crema antistaminica o cortisonica;
- farmaci per prevenire il mal d'aereo (travelgum o cerotto);

IN CASO DI METE TROPICALI, portare con sé:

- farmaci antimalarici per la profilassi (vedi oltre);
- integratori minerali;
- sostanze per potabilizzare l'acqua in caso di impossibilità a bere acqua imbottigliata;
- farmaci da utilizzare in caso di diarrea profusa (> 3 scariche nelle 24h);
- preservativi.

RICORDARSI SEMPRE DI:

- tenere i farmaci sempre nel bagaglio a mano;
- controllare la data di scadenza dei farmaci.

QUALCHE NOTIZIA SULLA MALARIA E FARMACI PER LA PROFILASSI ANTIMALARICA

Per **chemioprolassi** si intende l'assunzione periodica di farmaci per prevenire l'insorgenza di una determinata malattia infettiva.

Chemioprolassi antimalarica

La **malaria** è una grave e diffusa malattia causata da protozoi del genere Plasmodium presenti in molte aree tropicali. I

Plasmodi vengono abitualmente trasmessi all'uomo con la puntura di zanzare, del genere *Anopheles*, infette, che pungono, solitamente, dal tramonto all'alba. Occasionalmente, la trasmissione avviene attraverso iniezioni o trasfusioni di sangue da persone infette oppure attraverso l'uso di aghi e siringhe contaminate. Anche se raramente, si può avere trasmissione congenita. I viaggiatori in aree malariche corrono un alto rischio di contrarre l'infezione in quanto sprovvisti di specifiche difese immunitarie nei confronti dei Plasmodi. La malaria è caratterizzata da febbre e sintomi simil-influenzali, quali brividi, cefalea, dolori muscolari e malessere. Col cronicizzarsi dell'infezione la febbre si presenta a cicli. Può essere associata ad anemia e ittero.

La malaria è presente in ampie aree dell'America Centrale e Meridionale, nei Caraibi, nell'Africa sub-sahariana, in molti paesi dell'Asia, del Mediterraneo orientale e in Oceania. La malaria da *P. falciparum*, soprattutto presente in Africa, nel Sud est Asiatico ed in America Latina, può avere esito letale **se il trattamento farmacologico è rinviato oltre 24 ore dall'inizio della febbre**. La maggior parte dei decessi per malaria nei viaggiatori dopo il rientro è dovuta alla **non tempestiva** applicazione della terapia specifica, a seguito di una diagnosi tardiva. Nei paesi in cui la malattia è endemica, è essenziale adottare misure preventive accurate per evitare le punture di zanzara e per ridurre il rischio di infezione. Per la prevenzione delle punture di zanzara si rimanda al capitolo **“Comportamenti corretti contro le punture degli insetti E ZANZARE”**.

Precauzioni

I viaggiatori devono tenere presenti **quattro principi** di protezione contro la malaria:

- essere coscienti del rischio e conoscere il periodo di incubazione e i principali sintomi;

- evitare di essere punti dalle zanzare, specie tra il crepuscolo e l'alba;
- assumere i farmaci antimalarici per arrestare l'infezione eventualmente insorta;
- sollecitare immediatamente una diagnosi e una terapia se compare febbre una settimana o più, dopo un soggiorno in una zona a rischio malarico.

Scelta del tipo di chemioprolassi

Sono disponibili vari tipi di farmaci per la profilassi antimalarica e la loro scelta dipende dalla zona visitata, dalle condizioni di salute del soggetto che li deve assumere, dalla durata e dal tipo di soggiorno.

Bisogna ricordare che, allo stato attuale, non esistono farmaci che possono prevenire completamente la malaria e, malgrado una chemioprolassi regolare, la malattia può comparire in ogni persona esposta all'infezione. Una **corretta chemioprolassi** ha un'efficacia molto elevata, ma non assoluta; in ogni caso riduce il rischio di una malattia **mortale**.

È quindi necessario **non trascurare** alcun sintomo che dovesse verificarsi durante o dopo il ritorno dal viaggio e rivolgersi ad un medico.

LA CHEMIOPROFILASSI, PER ESSERE MAGGIORMENTE EFFICACE, VA:

- **iniziata prima dell'arrivo in zona malarica con le modalità previste per i singoli farmaci;**
- **assunta con regolarità senza interruzioni durante tutto il periodo di permanenza in zona malarica;**
- **continuata ancora dopo aver lasciato la zona a rischio.**

Anche una sola interruzione dell'assunzione del farmaco, infatti, diminuisce l'effetto protettivo (naturalmente la dose va ripresa il più presto possibile). In ogni caso, è indispensabile assumere scrupolosamente e con meticolosa regolarità i

farmaci consigliati, che devono essere ingeriti a stomaco pieno, con molta acqua. La profilassi va continuata anche dopo il ritorno da aree endemiche, sia che si ritorni al proprio paese o che ci si muova verso altre aree tropicali libere dal rischio malarico: infatti, molti disattendono proprio questo consiglio, permettendo lo sviluppo della malattia che, durante il soggiorno, era ancora in incubazione.

Si deve tenere presente che, anche se si assumono farmaci antimalarici, **bisogna adottare sempre le misure di protezione contro le punture di zanzare.**

NON SCEGLIETE DA SOLI IL TIPO DI PROFILASSI!



SEGUITE LE INDICAZIONE DEL MEDICO DI MEDICINA DEI VIAGGI:

DIVERSI FARMACI CONSIGLIATI IN REGIMI ALTERNATIVI:

1) MEFLOCHINA

1 compressa alla settimana (stesso giorno e stessa ora possibilmente). DA ASSUMERE per tutta la durata del soggiorno in area malarica e da continuare 4 settimane al rientro (da iniziare per chi è alla prima volta/assunzione 3 settimane prima del viaggio).

Assumere a stomaco pieno.

NB: se insorgono disturbi importanti tipo ansia, depressione, allucinazioni, incubi, forti disturbi gastrointestinali, sospendere il farmaco e rivolgersi al medico per EVENTUALMENTE cambiare terapia.

Controindicato nel I trimestre di gravidanza, in chi soffre di disturbi psichici ed epilessia.

Dosaggio pediatrico basato sul peso.

2) ATOVAQUONE 250 mg + PROGUANIL 100 mg

1 compressa al giorno, durante i pasti, iniziando 1 giorno prima dell'arrivo in area malarica, tutti i giorni durante la permanenza e continuando per 7 giorni dopo la partenza dall'area malarica.

NB: effetti collaterali più frequenti di tipo gastrointestinale, controindicato in gravidanza.

Dosaggio pediatrico basato sul peso.

3) DOXICICLINA

1 compressa al giorno da iniziare 1 giorno prima di partire, tutti i giorni durante la permanenza in area malarica e continuare per 4 settimane dal rientro.

NB: effetti collaterali più frequenti di tipo gastrointestinale e fotosensibilizzazione.

Controindicato in gravidanza e nei bambini < 8 anni.

4) CLOROCHINA

Anche se ormai la resistenza A QUESTO FARMACO è largamente diffusa, ancora si può utilizzare in alcuni paesi.

2 compresse alla settimana, da assumere dopo i pasti e continuare per 4 settimane dalla partenza dalla zona malarica.

La cloroquina si può associare anche al PROGUANIL per alcune zone dove la resistenza alla cloroquina è presente ma ancora non diffusa.



INMP - Giugno 2013

INMP

Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni
Migranti e per il contrasto delle malattie della Povertà
Italia, Roma

Istituto Nazionale
per la promozione
della salute
delle popolazioni Migranti e per il contrasto
delle malattie della Povertà

INMP



NIHMP

National Institute for Health
Migration and Poverty

www.inmp.it