

# FARMACIA IN VIAGGIO.

Vacanze sicure



ANZIANI  
IN VIAGGIO



FARMACIE  
SPECIALIZZATE

# ANZIANI IN VIAGGIO



Negli ultimi anni si è assistito ad un netto aumento della percentuale di viaggiatori anziani, persino per tour avventurosi in zone remote del pianeta. È certamente opportuno un **check-up medico prima del viaggio** e, in presenza di malattie croniche, è meglio approfittare di viaggi organizzati verso destinazioni tranquille con condizioni climatiche appropriate.

In generale l'età avanzata non controindica i viaggi, ma è necessario prendere alcune **precauzioni supplementari**, in considerazione del fatto che con l'età si verificano diverse modificazioni fisiologiche: diminuzione della forza e del tono muscolare, dell'elasticità delle articolazioni e delle prestazioni respiratorie e cardiovascolari.

**I viaggiatori anziani sopportano meno i climi caldi, avvertono meno il senso della sete e a causa della ridotta funzionalità renale, sono più esposti agli squilibri idroelettrolitici e quindi alla disidratazione in caso di diarrea.**

## Ricorda:

- In caso di diarrea bisogna assumere al più presto soluzioni reidratanti orali;
- La diarrea influisce negativamente sull'assimilazione dei farmaci.

Non ci sono controindicazioni per quanto riguarda il ricorso ai vaccini, anche se l'età avanzata richiede maggiore prudenza: la risposta immunitaria può essere ritardata e pertanto i vaccini devono essere somministrati con maggiore anticipo rispetto al viaggio, ricordando comunque che la loro efficacia può risultare attenuata.



Le vaccinazioni non differiscono da quelle indicate per gli adulti, alle quali bisogna aggiungere la **vaccinazione antipneumococcica e quella annuale contro l'influenza**. Il vaccino contro la febbre gialla può dar luogo a qualche effetto indesiderato (un temporaneo rialzo della temperatura, dolore e arrossamento nella sede dell'iniezione) che si risolve in qualche giorno senza particolari accorgimenti.

### **Ricorda:**

- Molte persone anziane non sono state vaccinate secondo il programma vaccinale attuale o non hanno effettuato le dosi di richiamo;
- Il decorso di molte infezioni è gravato da un aumento del tasso di complicanze o di mortalità, come nel caso dell'epatite A o B o della malaria;
- Molte persone possono essere già immuni contro l'epatite A per un'infezione pregressa (è consigliabile uno screening sierologico) ed è meno probabile che gli anziani contraggano l'epatite B cronica rispetto a persone più giovani.

Per quanto riguarda la **profilassi antimalarica**, si raccomanda di chiedere al medico esperto in Medicina dei Viaggi la possibilità di interazioni con farmaci abitualmente in uso. Si consiglia di utilizzare tutte le **misure idonee a prevenire le punture di insetti**, poiché le malattie trasmesse attraverso questa via possono rivelarsi particolarmente gravi nelle persone ultrasessantacinquenni.



I **climi molto caldi** possono provocare abbassamenti della pressione arteriosa soprattutto in coloro che assumono farmaci anti-ipertensivi o anti-Parkinson: bisogna **evitare colpi di calore, non esporsi troppo al sole, bere abbondantemente e utilizzare creme solari ad alta protezione**.

Per coloro che devono affrontare un lungo viaggio, l'**aereo** rappresenta il mezzo più confortevole, più rapido e meno stancante. In aeroporto è possibile richiedere **assistenza per il trasporto a bordo della persona anziana con una sedia a rotelle**: in questo

modo le si eviterà di stare molto in piedi e si ridurranno i tempi di attesa poiché l'imbarco e lo sbarco avverranno in maniera prioritaria. Incidenti e

complicanze, come anche aumento della frequenza cardiaca e del respiro, quando si manifestano durante il volo, sono spesso frutto di stati d'ansia. Stare seduti immobili per molto tempo può far gonfiare i piedi e le caviglie, nonché aumentare il rischio di coaguli nelle vene degli arti inferiori (trombosi venosa profonda).



Prima del viaggio il medico curante potrebbe prescrivere basse dosi di un farmaco anticoagulante come l'eparina; comunque durante il viaggio **è bene muovere spesso le dita dei piedi, flettere i polpacci, alzarsi a passeggiare di tanto in tanto, bere molta acqua** (non bevande alcoliche) per prevenire la disidratazione.



I viaggiatori anziani tendono a patire meno dei giovani il cambiamento di **fuso orario** e la **cinetosi**; tuttavia, in caso di profonda stanchezza e difficoltà a riprendere le normali attività non ci si deve spaventare, poiché comunque il fisico dell'anziano è più suscettibile ai bruschi cambiamenti delle abitudini e più sensibile a sforzi inusuali.



In **montagna**, in condizioni climatiche accettabili non ci sono impedimenti alla marcia e alle gite a piedi, mentre sono decisamente da sconsigliare le scalate e le escursioni faticose. Per quanto riguarda la malattia da altitudine, gli anziani non sono più suscettibili dei giovani, ma quote superiori ai 2.000/2.500 metri possono peggiorare eventuali malattie polmonari o cardiovascolari preesistenti.

Nessuna controindicazione ai bagni in **piscina** o al **mare**, alle passeggiate in bicicletta facendo però attenzione a non sottoporsi a sforzi eccessivi.



La crociera è un ottimo modo di visitare vari Paesi senza troppi stress; vanno però evitati gli sbalzi di temperatura tra le zone calde e umide all'esterno e la forte aria condizionata all'interno della nave.



È opportuno portare con sé una **farmacia da viaggio** ben organizzata, soprattutto in caso di malattie croniche (diabete, ipercolesterolemia, ipertensione, bronchiti, ecc...), con **farmaci in dosi sufficienti a coprire l'intera durata del viaggio e sempre immediatamente disponibili, insieme a prescrizioni e certificazioni mediche che comprovino le terapie eseguite.**



Non bisogna poi dimenticare gli ausili, come gli adesivi per dentiere che la notte vanno immerse in acqua depurata o minerale ed è anche utile aggiungere un blando lassativo, in quanto nel viaggiatore anziano la stipsi è più frequente della diarrea.

Stipulare una **buona assicurazione di viaggio** è importante per tutti, ma lo è particolarmente per i viaggiatori più anziani con patologie croniche. È bene stipulare un'assicurazione che preveda anche **una linea telefonica con un medico a disposizione 24 ore su 24, l'invio di farmaci urgenti, la possibilità di immediato ricovero ospedaliero nel luogo di vacanza o un rapido volo di rimpatrio in caso di necessità.**







**ENTRA IN FARMACIA**  
PER UN CONSIGLIO  
PERSONALIZZATO.

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

FARMACIA