



# Consigli di viaggio per i pazienti affetti da asma

**Essere asmatici non preclude in generale la possibilità di viaggiare. Tuttavia, per un viaggio all'insegna della serenità, è necessario prendere alcune precauzioni. Pianificare con largo anticipo (almeno 4-6 settimane prima della partenza) e nei dettagli di certo vi aiuterà. Discutete dei vostri progetti di viaggio con il vostro medico, il quale potrà controllare l'asma e valutare la vostra capacità di viaggiare e l'efficacia del vostro piano di trattamento attuale. Può rassicurarvi e darvi dei consigli per il viaggio.**

## Destinazione

Le città con alti livelli di inquinamento atmosferico non sono adatte alle persone affette da malattie polmonari, né lo sono i bruschi cambiamenti climatici con grandi escursioni termiche o le regioni con un alto tasso di umidità o temperature molto fredde.

Se soffrite di asma allergica, informatevi sulla concentrazione di polline nell'aria nel luogo di destinazione. Ad altitudini superiori ai 1500 metri circa, la concentrazione di polline e di acari della polvere domestica è bassa. Se il trattamento antiasmatico è a base di anticorpi anti-IgE, pianificate il viaggio tra due somministrazioni, se possibile.

A seconda della destinazione e della differenza di fuso orario, si può soffrire di jet lag, che rappresenta un ulteriore stress a carico dell'organismo. Non pianificate attività fisiche impegnative per i primi giorni.

Informatevi su dove si trova il medico, la farmacia o l'ospedale più vicini e se i vostri medicinali sono reperibili in caso di emergenza. Per precauzione, fateveli prescrivere in inglese. Portate con voi il misuratore di picco di flusso espiratorio e il diario dell'asma. Soprattutto in ambienti poco familiari può essere importante controllare a intervalli regolari la funzionalità polmonare.

## Attività

Tenete presente che i cambiamenti di temperatura o di altitudine e lo stress possono incidere sui sintomi. Se l'asma è sotto controllo, sono possibili quasi tutte le attività.

Per alcuni sport, come le immersioni, è necessario un apposito certificato medico. Se l'asma è sotto controllo, il medico può accertare l'idoneità alle immersioni e rilasciare tale certificato. Non è indicato fare immersioni se l'asma non è sotto controllo o se lo è solo parzialmente. Fare snorkeling è, invece, possibile per tutte le persone affette da asma. Poiché lo snorkeling può essere fisicamente impegnativo, si raccomanda di farlo sempre in compagnia. Non sono invece ammesse le immersioni in apnea, cioè trattenendo l'aria.

## Vaccinazioni

Chiedete in anticipo al vostro medico di quali vaccinazioni avete bisogno per la destinazione prescelta.

## Mezzi di trasporto

A seconda del mezzo di trasporto (treno, aereo, nave, auto, pullman, ecc.) il viaggio può essere più o meno faticoso. Chiedete al vostro medico quale mezzo di trasporto vi consiglierebbe.

**Viaggi in aereo:** per molte persone che soffrono d'asma viaggiare in aereo non presenta problemi. Tuttavia, i medicinali d'emergenza devono essere a portata di mano nel caso si verificano situazioni di stress. Negli asmatici gravi, la pressione dell'aria nella cabina dell'aereo e il ridotto contenuto di ossigeno possono scatenare gravi sintomi. Chiedete in anticipo al vostro medico se è il caso che viaggiate in aereo.

## Medicamenti

È meglio portarne una quantità superiore a quella strettamente necessaria. Sono consentite quantità fino a 30 giorni di trattamento. Se possibile, tenete tutti i medicinali nel bagaglio a mano, insieme al foglietto illustrativo. Da un lato, perché i bagagli a volte arrivano in ritardo o non arrivano affatto e, dall'altro, perché i viaggi a volte possono durare più a lungo del previsto. Inoltre, la temperatura nella stiva dell'aereo può scendere al di sotto del punto di congelamento, il che può danneggiare i medicinali. Alcuni medicinali sono sensibili al calore, al freddo o all'umidità. Dovreste quindi chiedere al vostro medico qual è il modo migliore per conservarli durante il viaggio. Gli inalatori devono essere imballati in un sacchetto di plastica trasparente per il trasporto nel bagaglio a mano in aereo. Per trasportare medicinali oltre i 100 ml nel bagaglio a mano, è necessario un apposito documento scritto rilasciato dal medico, dalla compagnia aerea e dall'aeroporto. Chiedete alla compagnia aerea o direttamente all'ambasciata straniera se potete portare con voi i medicinali di cui avete bisogno nella destinazione di viaggio, anche durante gli scali.

## Assunzione dei medicinali

A seconda della destinazione e della durata del volo, potrebbe insorgere una differenza di fuso orario. Tenete conto di un eventuale differimento nell'assunzione dei medicinali. Questo vale anche per il viaggio di ritorno. Appuntatevi nel diario quando avete preso quali medicinali.

## Assicurazione

Stipulate un'assicurazione viaggi o integrativa se la vostra cassa malattia non copre i costi sanitari nel Paese di destinazione e per l'eventuale trasporto a bordo di veicoli sanitari. Accertatevi che la vostra assicurazione vi copra anche in caso di peggioramento di una malattia cronica.

È inoltre opportuno stipulare un'assicurazione di annullamento del viaggio che comprenda l'interruzione e il rimpatrio nel caso in cui dobbiate annullare o interrompere il viaggio con breve preavviso o abbiate bisogno di essere rimpatriati.

Portate con voi la tessera sanitaria della cassa malattia con la quale avete stipulato l'assicurazione di base. Il retro è una tessera sanitaria europea che vi dà diritto a ricevere cure mediche impreviste nei Paesi dell'UE/AELS.

## Informazioni utili



Moduli di idoneità al volo SWISS (SAF/MEDIF)



Consulenza medica in viaggio safetravel.ch



Chi parte in viaggio (opuscolo del Dipartimento federale degli affari esteri DFAE)



Suggerimenti per chi viaggia e rappresentanze (DFAE)



Guida linguistica sulla salute in vacanza (inglese, francese, italiano, portoghese o spagnolo)

## Portare questi documenti nel bagaglio a mano

- nome e cognome, numero di telefono e indirizzo e-mail del medico curante per eventuali domande.
- certificato medico con la diagnosi e una descrizione del trattamento in corso (preferibilmente multilingue o in inglese)
- attestato medico per i medicinali (in inglese)
- certificato medico per l'importazione di tutti i medicinali per i quali è richiesta l'autorizzazione nel Paese di destinazione
- elenco dei medicinali attualmente assunti e relativi foglietti illustrativi allegati
- elenco con i numeri d'emergenza
- certificato di vaccinazione
- tessera sanitaria europea

Questo articolo è stato realizzato da TCS MyMed, la piattaforma medica di TCS. Maggiori informazioni: [www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)