



STAR BENE IN VIAGGIO

Precauzioni igieniche, conoscenza di eventuali rischi e disturbi, e di alcune norme di comportamento sono da conoscere prima di partire per un viaggio in Himàlaya. Chi ha problemi di respirazione, disturbi cardiocircolatori, o soffre di pressione sanguigna alta è meglio che escluda i trekking o le camminate in alta quota. Prima di partire è bene, inoltre, un controllo dei denti ed una pulizia delle orecchie. Sia la quota che la depressurizzazione negli apparecchi possono infatti causare otiti o nevralgie e recarsi da un dentista a Leh può diventare un'avventura poco piacevole.

Ospedali ed assistenza

A chi, sfortunatamente, si ammalasse gravemente in viaggio, ricordo che non solo nel mondo occidentale vi sono buoni ospedali. Consiglio inoltre un'assicurazione, che permetta di affrontare spese mediche sul luogo e garantisce il rimpatrio se necessario. In caso di malattia od infortunio contattare subito il referente in India della vostra assicurazione e anche l'Ambasciata Italiana a New Delhi.

Prevenzione

Per entrare in India non è richiesta alcuna vaccinazione. Per ogni evenienza rivolgetevi all'Ufficio d'Igiene settore Vaccinazioni Internazionali, delle Unità Sanitarie Locali esistenti in ogni capoluogo di provincia. In genere hanno informazioni sulle vaccinazioni obbligatorie, ma non sempre conoscono le reali condizioni sanitarie del paese. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha ripetutamente invitato le agenzie di viaggio ad informare correttamente sui rischi sanitari di chi viaggia in zone come l'Himalaya. Molto spesso i medici non pratici di questi problemi tendono a minimizzare. Occorre controllare per tempo, prima di partire, se è stata acquisita una corretta immunizzazione contro epatite, colera, tifo, tetano, poliomielite e T.B.C..

Nel caso non si ricorra sempre allo stesso medico è bene ricordarsi delle seguenti regole: eseguire un esame clinico completo; non subire più di cinque vaccinazioni contemporaneamente; inoculare separatamente i vaccini in differenti parti del corpo; comunicare al medico se si è soggetti a malattie allergiche, renali, cardiovascolari; non essere in stato interessante (ovviamente vale solo per le donne); non essere in uno stato febbrile.

Epatite

L'epatite colpisce il fegato ed è una infezione che si può facilmente contrarre nei paesi dove le norme igieniche sono scarsamente rispettate. Si comunica da persona a persona attraverso cibo od acqua contaminati oppure toccando oggetti, soprattutto utensili da cucina, venuti a contatto di una persona infetta. I sintomi appaiono dopo 15 o 20 giorni dal momento in cui si è contratta l'infezione (in genere verso il 25° giorno) e possono consistere-

re in febbre, perdita dell'appetito, nausea, depressione, una forte debolezza e dolori nella zona del fegato (sulla vostra destra). Il colorito della pelle diviene progressivamente giallastro, il bianco degli occhi si colora di giallo od arancio. Questi sintomi non sono però sempre presenti. Un altro modo per identificare l'epatite è di controllare le urine che hanno un progressivo intorbidimento ed assumono un colore arancio o rosso cupo senza diluirsi qualsiasi quantità di acqua beviate (ma se state sudando moltissimo e bevete non traete conclusioni affrettate: in questo caso il sintomo è dovuto all'eccessiva concentrazione dell'urina quando si è al caldo e ci si disidrata).

L'epatite si presenta con forme di differente gravità: può rimanere in incubazione per alcune settimane e darvi un paio di giorni di disturbi oppure potete incubarla per mesi e star male alcune settimane. Nei casi più gravi la spossatezza rimane anche per mesi! La cura migliore è quella di interrompere il viaggio, consultare un medico e tornare il prima possibile a casa propria sperando di non dover affrontare un ricovero ospedaliero che, in alcuni casi, si rende necessario per poter ricevere le cure più adeguate. Rivolgetevi al vostro medico od all'ASL per la prevenzione contro la **epatite B** e contro l'**epatite A**.

Antitetanica, antitifida ed anticolerica

Molto più facili sono le rivaccinazioni antitetanica, antitifida ed anticolerica praticate dagli uffici di igiene od anche privatamente.

Tubercolosi e poliomielite

La tubercolosi è ancora diffusa fra le popolazioni himalayane, esiste quindi anche una possibilità di contrarla, specie quando si alloggia nei dormitori o si frequentano i piccoli ed affollati ristoranti locali. Il cosiddetto "test della tubercolina" può controllare se siete immunizzati, purché sia fatto in concomitanza con le altre vaccinazioni. Uguale rischio può corrersi nei confronti della poliomielite. Contro tutte queste malattie si è generalmente stati immunizzati da piccoli con le vaccinazione obbligatorie, ma in ogni caso è bene fare un richiamo, inoltre molte persone superiori alla quarantina non hanno le hanno fatte.

Consiglio quindi di fare un richiamo (per via orale): la polio, malattia virale che colpisce i centri nervosi in adulti e bambini, non è certo un rischio che valga la pena di correre, ma seguite bene i consigli OMS per le rivaccinazioni in età adulta.

Colera, tifo e menengiti

Rivolgetevi all'Ufficio Vaccinazioni della vostra ASL per essere aggiornati su questa prevenzione. Ricordatevi che è diffusa in Himàlaya con focolai anche delle forme più pericolose.

Antitetanica

Importante è la vaccinazione o la rivaccinazione antitetanica. Il tetano è causato da un batterio che può venire dal terreno, dal concime, dalla ruggine, dalla polvere depositatasi sulla spina di una rosa... Una piccola ferita superficiale può provocare l'infezione ed in Asia esso è più frequente che in Europa. L'infezione, che inizialmente si può manifestare con contratture ai muscoli mandibolari, in mancanza di cure adeguate può condurre alla morte. È indispensabile vaccinarsi prima della partenza. Esistono in commercio vaccini con protezione al 99% per una durata di più di cinque anni.

Profilassi antimalarica

Un discorso a parte merita la profilassi antimalarica. L'Himàlaya non è infestata da zanzare. Rimane però il problema del transito a Delhi e dintorni. Valutate voi i rischi per due giorni di esposizione. Repellenti per insetti e abiti che coprono possono essere un rimedio efficace?. In Italia sono aumentati i casi di malaria fra le persone che non hanno preso precauzioni, specie nei viaggi in Africa.

Norme igieniche

Le condizioni igieniche sono ad un livello molto basso, qualcuno le definisce inesistenti. Sicuramente sta al singolo viaggiatore crearsi attorno una barriera protettiva contro qualsiasi infezione.

Il bere

Non fidatevi mai a bere l'acqua corrente! In alcuni alberghi ogni stanza è dotata di termos con acqua e ghiaccio: diffidatene! Viaggiate con un borraccia in cui tenere l'acqua filtrata od il tea. Utilissima anche una tazza di metallo con il quale farsi il tea o bere quello già pronto. Oltre che bollire l'acqua (è un rimedio parziale perché non la sterilizza completamente ed in quota essa bolle a meno di 100° centigradi mentre è a 120° che i germi vengono uccisi) si può disinfettarla con gli appositi preparati: le classiche pastiglie di Steridrolò vanno ancora bene, meglio ancora il Micropur che è insapore. Sconsiglio l'amuchina il cui abuso porta ad intossicazioni o diarree. Si possono anche usare filtri. La soluzione migliore è usare acqua bollita per lavarsi i denti e bere sempre solo tea, birra (ma non sempre se ne trova) o Coca Cola. Non aggiungete mai ghiaccio perché, se l'acqua è inquinata, lo è anche il ghiaccio.

Mangiare

Sia che si viaggi da soli, sia che ci si appoggi ad una organizzazione, evitate di controllare lo stato della cucina, potreste non voler mangiare più per tutto il viaggio. Altre precauzioni igieniche sono quelle di lavarsi scrupolosamente le mani prima di mangiare. Tenete lontano insetti e mosche dal vostro piatto, mangiate esclusivamente cibi cotti od arrostiti e rinunciate ad ogni verdura cruda.

I parassiti

Ben poco si può fare contro questi sgraditi ospiti. Utile in ogni caso dormire sempre nel proprio sacco a pelo o nel proprio lenzuolo. Quando possibile, lavatevi con saponi disinfettanti e tenete sempre a portata di mano un antiparassitario come il Mom in polvere. Viaggiatori molto scrupolosi viaggiano con una confezione di insetticida in polvere da cospargere attorno al letto.

Igiene intima ed altro

Aspetto largamente trascurato dai turisti maschi, è spesso un problema per le ragazze in viaggio. Quindi non solamente profumi e deodoranti, ma anche, anti-traspiranti (attenzione

ne ve ne sono alcuni dannosi!), salviette per igiene intima e, per i più esigenti, confezioni di acqua spray. Il ricorso alla salvietta deve essere sicuramente integrato. Alcuni viaggiatori hanno ormai come abitudine di portare con sé un catino od un secchio pieghevoli di scarso ingombro.

I disturbi più frequenti

Oltre all'affaticamento dovuto all'altezza, insorgono problemi respiratori: tossi, raffreddori, irritazioni ad occhi, orecchie, scottature della pelle e screpolamento delle labbra. Fortunatamente non vi sono le zanzare in Himàlaya, ma in cambio vi è tutta una serie di problemi causata da ospiti indesiderati che si possono accompagnare al nostro viaggio. L'insieme degli agenti atmosferici – vento costante e fastidioso, sole accecante, freddo intenso, nuvole di polvere – spesso comporta un affaticamento del corpo ed a tutti questi fattori si aggiunga che non sempre si riesce ad avere un'alimentazione adeguata ai nostri gusti ed alle nostre necessità.

Laringiti e broncopatie possono essere evitate cercando di non sottoporsi a bruschi cambi di temperatura. È importante tenere pronti nello zaino un maglione od una giacca in modo da coprirsi o spogliarsi secondo della necessità. Altrettanto importante è, in quota, difendersi dal freddo notturno con un buon sacco a pelo che integri un'eventuale mancanza di coperte. Utili quindi anche dei buoni occhiali da sole, ideali quelli da ghiacciaio che hanno protezioni laterali contro la polvere e le radiazioni ultraviolette. Un gran fazzoletto od una sciarpa proteggono il collo dal freddo e difendono la bocca dalla polvere.

Diarrea

Altra grande ed ampia gamma di malanni che affliggono il turista sono le varie forme di dissenteria. Sotto questo nome vanno tutti i disturbi intestinali dal semplice mal di pancia causato dal freddo alle infezioni da germi. Il terrore di ogni viaggiatore è di rimanere inchiodato in una camera d'albergo in preda a dolori addominali, impossibilitato ad uscire dalla propria stanza. Peggio ancora se il disturbo colpisce nel corso di trasferimento su un autobus pubblico. In genere questo disturbo è causato dall'ingestione, sotto forma di cibo o di bevanda, di alimenti infetti. In teoria basterebbe osservare scrupolosamente le norme igieniche per non esserne affetti. Quando "scoppiano" i sintomi si può trattare di una semplice infezione da virus e il problema si risolve in pochi giorni, talvolta senza l'uso di medicinali, o con un semplice trattamento con un antidiarroico. Se però i vostri "prodotti" sono associati a muco, sangue o pus, ed inoltre avete febbre, nausea o vomito, potrebbe trattarsi di un'infezione da batteri. Il trattamento consigliato da alcuni medici è quello di usare un antibiotico come la tetraciclina associato ad un sulfamidico. Questi medicinali vanno usati solo quando compaiono i sintomi e non come cura preventiva.

Contemporaneamente occorre bere parecchio per compensare la perdita di liquido. In associazione a queste medicine si può poi iniziare una cura che ripristini la normale flora batterica. Il cibo guasto può causare diarrea, ma in genere si ha una serie di sintomi così forti che durano una decina d'ore nelle quali il corpo riesce a liberarsi dal cibo ingerito senza il bisogno di assumere medicinali, importante è bere moltissimo per compensare i liquidi persi.

La possibilità di prendersi una **ameba** è ciò che terrorizza il viaggiatore più di ogni altro disturbo intestinale. In realtà questa possibilità si è rivelata poco frequente in chi viaggia in Ladakh. Vi sono differenti specie di amebe, ma solo alcune provocano disturbi gravi. Generalmente si sviluppano nell'intestino e talvolta, migrando attraverso il sangue, raggiungono il fegato formandovi un ascesso che procura dolori, gonfiori e febbre. I sintomi dell'ameba sono generalmente dolori di stomaco, diarrea (talvolta alternata a costipazione), con possibilità di febbre e di sangue nelle feci. Occorre un rimedio provvisorio che può essere fornito da farmaci a base di tinidazole, o da antibiotici a largo spettro che curino anche l'amebiasi. Se i sintomi persistono meglio una visita specialistica a Leh, o il rimpatrio ed una cura adeguata a casa propria con la quale debellare l'infezione. L'ameba, se non curata a tempo, da stanchezza e perdita di peso: oltre ai farmaci occorre combatterla cercando di ingerire cibo (sperando di trattenerlo per un po' di tempo).

Il caldo

La pesante umidità delle pianure o l'esposizione ai raggi del sole nei trekking di alta quota possono condurre ad una serie di differenti disturbi. Per questo è bene cercare di acclimatarsi in quota, ma anche di affrontare con calma la temperatura delle città in pianura, evitare stati di disidratazione (ad una diarrea può seguire un collasso da caldo), evitare troppo alcol o farmaci come antistaminici o tranquillanti. I disturbi collegati al caldo ed al sole sono collasso da calore, colpo di sole, colpo di calore ed ustioni da sole. Elevata temperatura corporea, aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, mal di testa, spossatezza, ed anche nausea e vomito sono i sintomi che qualcosa non funziona nel sistema di regolazione della temperatura del nostro corpo.

Può capitare un collasso da calore dovuto alla eccessiva perdita di liquidi e manifestarsi con sudorazione abbondante, talvolta nausea o vomito e giungere ad un collasso con polso dal battito lieve, veloce o lento, con perdita di coscienza. La pelle è in genere fredda, pallida ed umida. Occorre allora riposare all'ombra, cercare un po' di ventilazione, applicare borse d'acqua fredda, bere liquidi freschi ed un po' salati. Il colpo di sole è dovuto all'esposizione prolungata e diretta al sole con riscaldamento del cervello, congestione cerebrale e meningea. Il trattamento consiste nel mettere l'infortunato all'ombra, ventilandolo e facendo impacchi freddi sulla testa o sotto le ascelle. Utili in questo caso le bende autoriferigeranti usabili per vari interventi successivi nel tempo. Il colpo di calore arriva quando cessa la sudorazione la cui assenza è un segno importante. La pelle è calda, arrossata e secca, polso rapido si possono avere convulsioni ed anche delirio e temperatura corporea attorno ai 40°. Occorre abbassare la temperatura anche bagnando i vestiti e chiedere, se possibile, l'intervento di un medico.

Per prevenire questi disturbi è bene non compiere sforzi muscolari al caldo senza bere, cercare di acclimatarsi, assumere nella dieta sali minerali e liquidi. Una attenzione ai segni premonitori previene da rischi inutili e salva la vacanza.

Morsi di cane

Non esitate a scacciare con sassi o bastoni qualsiasi animale vi si avvicini, aggirandovi ed attaccando alle spalle senza preavviso. Nessuno ha mai accertato se i cani ladakhi sono immuni dalla rabbia. Se siete morsi vi è ben poco da fare se non raggiungere un pronto soccorso dotato di punture antirabbiche. L'incubazione è lunga due mesi, ma il

periodo dipende dal punto in cui si è stati morsi e la morte per rabbia è una morte orrenda. Se non trovate il vaccino nel pronto soccorso più vicino raggiungete immediatamente un ospedale.

Al ritorno

Se al ritorno dal vostro viaggio, passati i primi giorni di acclimatazione all'atmosfera italiana (mangiate e bevute ecc.) vi trovate in stato febbrile, con dolori di stomaco, stanchezza o nausea, non esitate a rivolgervi al vostro medico ed a farvi poi indirizzare a qualche centro di analisi specializzato in malattie infettive. In genere ne esiste uno in ogni città capoluogo di regione o presso le grandi università.

Un ultimo avvertimento

Camminando sui sentieri delle alte valli spesso la richiesta di medicine risveglierà le vostre qualità umanitarie. Piaghe, ulcere, oftalmie, tracomi, specie nei bimbi, colpiscono il cuore specie perché ci si sente impotenti di fronte a queste miserie umane. Per reazione si è portati ad curare ed offrire medicinali. Se una medicazione ad una piaga può risultare utile (accompagnata da raccomandazioni sul mantenere pulita la ferita), altrettanto non si può dire dei medicinali lasciati nei villaggi. Le medicine adatte a noi europei, abituati fin da piccoli ad ingerirle in dosi massive, sono pericolose per i locali poiché troppo forti. I centri sanitari sono diffusi in Himàlaya, anche se talvolta distano qualche giorno di cammino dai villaggi più remoti, lasciate che siano i medici locali a prendersi cura degli ammalati e cercate di resistere alla tentazione di diventare un grande sahib medico.



ALLENAMENTO E MAL DI MONTAGNA

Lunghe camminate in montagna ed ascensioni in alta quota sulle Alpi sono sicuramente una buona preparazione ad un viaggio in Himàlaya e sono sufficienti prevenire i disturbi del mal di montagna. Più difficile acclimatarsi nei trekking d'alta quota. L'altitudine raramente raggiunta in Italia è il livello medio dei campi: il rischio inizia a quota tremila metri. Mi sembra utile un'indicazione pratica su come comportarsi, tenendo presente che quasi nessuno, per motivi di tempo, può seguire gli schemi di acclimatazione che prevedono un lentissimo alzarsi di quota non superiore ai 400 metri al giorno e quindi riescono ad acclimatarsi all'8° o 9° giorno. Ad una quota superiore a quella in cui normalmente viviamo (e per noi italiani è in pratica l'altezza del mare), il nostro corpo ha bisogno di un po' di tempo per adattare il proprio funzionamento alla nuova situazione.

Necessitiamo di un cambiamento fisiologico per assorbire più ossigeno da una atmosfera circostante dove l'ossigeno è più rarefatto. Ciò richiede tempo (quasi un mese per una perfetta acclimatazione). È importante programmare delle giornate con il seguente schema: pernottamento ad una data quota, giornata con salita a quota superiore per poi ridiscendere a dormire alla quota della notte precedente. Il processo continua alzando la quo-

ta del pernottamento ogni due notti. Chi si reca in Ladakh per un trekking non ha il tempo per seguire questo schema, né i percorsi consentono sempre questa possibilità¹³².

Quando si superano i 4000 metri di altezza la pressione atmosferica è del 40% inferiore rispetto a quella che esiste a livello del mare. Il corpo deve lavorare duramente per assorbire ossigeno, necessita di più globuli rossi per il suo trasporto e contemporaneamente, per altri fattori, il sangue diviene più denso. Il nostro cervello necessita, per il suo funzionamento di gran parte dell'ossigeno che respiriamo, non stupitevi quindi di avere mal di testa! Ecco quindi la possibilità di vari disturbi, il più grave dei quali è l'edema nelle sue varie forme.

Nella mia esperienza acquisita con numerosi gruppi in Karakorum, Himàlaya ed Ande, un brusco alzarsi in quota porta solo ad una innocua cefalea, prodotta dalla ipossia (mancanza di ossigeno) sul cervello. Alla cefalea possono seguire vertigini, insonnia, nausea e vomito. Se subentrano questi sintomi è bene riguardarsi gli schemi di acclimatazione. Una notte a quota più bassa permetterà poi di risalire. L'uso dei farmaci è controverso alcuni medici consigliano blandi analgesici (aspirina, antinfiammatori non steroidei). L'acetazolamide in ragione di due compresse al giorno, si ritiene che possa aiutare a diminuire i disturbi se non addirittura a prevenirli, ma non tutti i sanitari concordano nell'uso di questo diuretico (ed uscire di notte dalla tenda nel freddo della notte è affaticante...).

L'acido acetilsalicilico è sconsigliato in associazione con l'acetazolamide nella profilassi dell'AMS. Al suo posto si può prendere il paracetamolo che tuttavia non va preso in caso di cefalea perché è un ossidante. L'Aspirina®, oltre che ad essere un blando analgesico, ha comunque un effetto anticoagulante sul sangue, per cui è utile nella prevenzione di tromboflebiti da immobilità forzata.

Senza avere cefalea, può far comparsa una serie di gonfiori al viso ed agli arti ed alla quale sembrano più soggette le donne che gli uomini (**edema declive**). Il sintomo regredisce lentamente con l'abbassarsi di quota, impiegando fino ad una settimana per scomparire.

Rarissimi sono i casi di **mal acuto di montagna**. Segni premonitori sono cefalea, vertigini, insonnia, nausea e vomito. rapidamente possono subentrare forme più gravi e mortali. La forma dell'**edema polmonare** è più insidiosa, con stanchezza ed aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, che rapidamente progrediscono, specie nelle ore notturne, per mancanza di ossigeno nel sonno, fino al tipico edema polmonare con respiro gorgogliante e colorito bluastrò di labbra ed unghie. Purtroppo spesso un individuo non si accorge di questi sintomi, sono i compagni di viaggio che li notano dormendo nella stessa tenda o nella stessa camera. Se disgraziatamente notate questi sintomi, usando contemporaneamente diuretici, cercate di trasferirvi ad una quota inferiore prima che il malato si aggravi. Alcuni gruppi, specie se composti con persone anziane, viaggiano con una camera iperbarica portatile. L'**edema cerebrale** è pericolosissimo: ha conseguenze mortali nel giro di poche ore ed è anch'esso difficilmente autodiagnosticabile perché comporta una andatura barcollante, discorsi incoerenti, disturbi del comportamento che non vengono percepiti da chi ne è colpito. Anche in questo caso è necessario ossigeno, abbassarsi di quota, somministrare corticosteroidi (desametasone sotto controllo medico).

¹³² Un buon manuale per la medicina in montagna è Wilkerson James, *Medicine for Mountaineering, & others wilderness activities*, the Mountaineers.

In ogni caso appena si ha il sospetto di un caso di mal acuto di montagna, scendete subito, fosse anche notte profonda e ci sia la tormenta.. Anche poche ore possono salvare una vita. Ovviamente non esistono soltanto i casi limite: il mal di montagna si manifesta in forme più blande, direi quasi subdole. I sintomi che dovete aspettarvi sono mal di testa, debolezza, inappetenza, insonnia, respiro affannoso. Essi possono manifestarsi singolarmente o combinandosi in modo vario. Purtroppo come non c'è profilassi sicura, allo stesso modo mancano parametri precisi che indichino o lascino supporre l'insorgere del momento critico. È il singolo, in conclusione, che non deve sopravvalutare le proprie forze. Non occorre per altro drammatizzare i rischi.



LA FARMACIA IN VIAGGIO

Questo lungo elenco di vaccinazioni, malattie e traumi potrebbe spingere qualcuno all'idea che si debba viaggiare sotto controllo medico e con un farmacista al seguito. In genere i medici in viaggio sono degli amici simpatici, ma poco possono fare poiché non hanno con sé una vasta gamma di medicinali specifici, inoltre sono in vacanza e sperano di non essere disturbati, ed infine sono percentualmente una delle categorie che più si ammalano nel corso di viaggio. Per quanto riguarda i farmaci non si deve partire con uno zaino zeppo di bottigliette e scatoline. Ognuno conosce i propri acciacchi e sa di quali farmaci può aver bisogno, oltre a questi è conveniente portarsi un piccolo pronto soccorso con bende, garze e disinfettanti ed altri medicinali: sonnifero per dormire in alta quota, analgesici per il mal di testa, aspirine (antipiretici ed antinfiammatori), un antibiotico a largo spettro (ma ricordate di farvi prescrivere abbastanza capsule per un ciclo completo), collirio o pomata oftalmica, prodotti a base di espettorante o farmaci per le infiammazioni alla gola (molto frequenti) e medicine per otiti ed infiammazioni all'orecchio, un antidiarroico e disinfettanti intestinali (vi sono prodotti che coprono dalla amebiasi al mal di stomaco). Creme protettive per pelle e labbra. Pomate per ustioni. Coramina e diuretici sono prodotti che richiedono una esatta conoscenza del loro uso. Inoltre sapone disinfettante ed antiparassitari in polvere od in shampoo. Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie. Per alleggerirvi dal peso usate flaconcini di plastica e confezioni di carta argentata. Il vostro medico curante dovrà darvi esattamente le dosi e gli usi e fornirvi anche una prescrizione per eventuali controlli casuali effettuati negli aeroporti dai poliziotti dell'antidoga.