

GENTE BENESSERE

a cura di Giulia Stolfa



La valigia della salute CHE SALVA LE VACANZE

Stick per le punture di zanzara, disinfettanti per le ferite e integratori anticoldo: cosa tenere a portata di mano per prevenire ogni imprevisto

Quando si viaggia bisogna prestare attenzione ai piccoli imprevisti che possono mettere a rischio salute e benessere. Per prevenire gli inconvenienti, organizzate una busta con l'occorrente da tenere a portata di mano, e ricorrete a mini contenitori refrigerati per le medicine che non devono essere esposte a temperature elevate. In caso di piccole ferite potrebbero essere utili salviette disinfettanti e cerotti, ma anche una pomata che favorisca la cicatrizzazione. Per chi soffre gli spostamenti in auto, nave o aereo, oggi sono disponibili speciali bracciali in grado di attenuare i sintomi. Tenete presente anche le attività che avete in programma: chi ama le passeggiate, magari in montagna, metta nello zaino bevande energetiche in grado di restituire la carica e i sali minerali persi con la sudorazione, che l'acqua da sola non è in grado di reintegrare. «Attenti a spie come il mal di testa e irritabilità», spiega il dottor Claudio Droghetti, re-

sponsabile dell'Ambulatorio di medicina dei viaggi del [Centro Diagnostico Italiano](#) che anche quest'anno ha attivato un servizio di consulenza telefonica gratuito (tutti i giorni dalle 17 alle 21, fino al 1° ottobre, tel. 02-48.31.73.04) per risolvere i dubbi sulla salute in viaggio. «Questi sintomi sono segni di squilibri elettrolitici causati da una eccessiva sudorazione con conseguente perdita principalmente di cloruro di potassio o magnesio, squilibri che possono causare l'insorgenza di crampi muscolari, debolezza e malessere generale. Ricorrete a integratori specifici, che ripristineranno forze e concentrazione in poche ore dall'assunzione». Anche le punture di zanzara possono procurare notevoli fastidi. «La prima regola è ridurre il rischio di essere punti. Usate repellenti specifici anche contro la zanzara tigre, attiva durante il giorno, che può provocare punture pruriginose e molto fastidiose. Proteggete anche il viso con uno stick repellente».