



Roma, 10 luglio 2019 - Vacanze in sicurezza anche per chi è affetto da malattie croniche. Basta rispettare alcune fondamentali regole. Asma allergico, dermatite atopica e diabete mellito sono tra le patologie croniche più frequenti in età pediatrica che, nei mesi estivi, necessitano di una particolare attenzione. A puntare i riflettori su questi disturbi cronici in estate è l'Associazione Mondiale delle Malattie Infettive e i Disordini Immunologici (WAidid) che fornisce alcune indicazioni per viaggi sicuri con i piccoli pazienti.

“Avere un bambino affetto da una malattia cronica come asma, dermatite atopica o diabete non deve limitare la famiglia nell'organizzazione delle vacanze e dei propri momenti di svago - ha spiegato la prof.ssa Susanna Esposito, Presidente WAidid e Professore Ordinario di Pediatria presso l'Università degli Studi di Perugia - La parola d'ordine però è consapevolezza. I genitori devono conoscere la patologia e le esigenze che ne derivano per una sua corretta gestione. Anche il bambino deve essere parte attiva e deve poter ricevere informazioni chiare e mirate, attraverso un linguaggio che rispetti la sua sensibilità e tenga conto dell'età. Di fronte a una patologia a carattere cronico, il pediatra è infatti chiamato a rassicurare la famiglia fornendo indicazioni che, se seguite con attenzione, mettono al riparo da pericoli e consentono a grandi e piccini di godere delle desiderate vacanze e di splendide esperienze”.



Prof.ssa Susanna Esposito

Asma allergico

L'asma allergico è una patologia infiammatoria cronica delle vie aeree che colpisce il 10-15% dei bambini. Se l'allergia è alle graminacee, sarà opportuno evitare località montane poste ad una quota compresa tra 1.000 e 1.500 metri sopra il livello del mare. A questa altitudine, infatti, soprattutto nel mese agosto, vi è un elevato rischio di entrare in contatto con i pollini di queste piante e riaccutizzare la sintomatologia.

A poter apprezzare, invece, la meta montana potranno essere i bambini allergici agli acari della polvere. Al di sopra del 1.550 metri, infatti, gli acari difficilmente sopravvivono a causa della mancanza di umidità che necessitano per vivere e riprodursi.

In ogni caso, e per tutte le forme di asma allergica, l'aria in montagna è particolarmente secca e potrebbe scatenare un attacco d'asma. Pertanto, soprattutto alle quote più elevate, può risultare indicato l'uso di un umidificatore che consenta di attenuare l'eccessiva secchezza dell'aria inspirata all'interno dell'abitazione. Se si sceglie di andare al mare, attenzione ad evitare quelle coste popolate da pini e ulivo anche in estate, responsabili di importanti reazioni allergiche.

In ogni caso, il bambino con asma dovrà portare sempre con sé il broncodilatatore a breve durata di azione, in grado di agire immediatamente in caso di attacco acuto.

Dermatite Atopica

Una vacanza al mare può rivelarsi un'ottima alleata per i bimbi che soffrono di dermatite atopica. La dermatite atopica è un'infiammazione cronica della pelle che si manifesta con la comparsa di eritema, squame e prurito. L'incidenza della dermatite atopica è stimata al 20% dei bambini di età inferiore ai 7 anni e al 18% dei bambini tra i 7 e i 16 anni. A giovare alla pelle è una moderata e prudente esposizione al sole, al mattino presto fino alle 11.00 e nel pomeriggio dopo le 16.00. Fondamentale, prima dell'esposizione al sole e dopo ogni bagno al mare, è l'applicazione di una protezione solare, preferibilmente che abbia filtri chimici e fisici.

Attenzione però alla sabbia che, insieme al sudore, irrita la pelle del bambino. Per questo, se il piccolo gioca con la sabbia è opportuno lavarlo con acqua dolce. Si consiglia, inoltre, di sostituire il costumino

bagnato con uno asciutto e pulito. Al rientro, un bagnetto con acqua tiepida e l'utilizzo di un detergente emolliente saranno necessari per rimuovere ogni traccia di salsedine. Dopo aver asciugato la pelle, si consiglia di applicare una crema idratante ad alta percentuale di acqua, che in estate garantisce una normale traspirazione.

Diabete mellito di tipo 1

Con 20.000 casi solo in Italia, il diabete mellito di Tipo 1 è una malattia cronica caratterizzata da iperglicemia, ossia un aumento dello zucchero (glucosio) nel sangue. Responsabile è la carenza di insulina, un ormone prodotto da alcune cellule del pancreas che regola la quantità di glucosio nel sangue e il suo utilizzo da parte delle cellule. Mantenere, dunque, il giusto livello di glicemia è l'obiettivo primario nella gestione di questa patologia.

Al mare e in montagna, così come in campagna e in città, l'alimentazione deve essere sempre equilibrata e rispettare le indicazioni del proprio pediatra. Fondamentale, poi, è il rispetto degli orari così che l'azione dell'insulina possa essere sincronizzata all'apporto degli alimenti. Se si ha la necessità di cambiare orari (ad esempio, in caso di fuso orario), la terapia anti-diabetica dovrà essere adeguata di conseguenza.

Inoltre, in caso di attività fisica intensa, potrà essere necessaria una riduzione graduale della dose giornaliera di insulina, seguendo le indicazioni fornite dal medico prima della partenza. I bambini con diabete devono fare attenzione in caso di lesioni ai piedi, che possono facilmente sovrainfettarsi. In caso di lesione o ferita ad un piede, è opportuno rivolgersi alla guardia medica più vicina.

Anche in estate è indispensabile sottoporre il bambino ai periodici controlli glicemici. È fondamentale ricordarsi di portare sempre con sé farmaci e glucometri che vanno conservati al riparo dal sole. In caso di emergenza non dovrà mai mancare una fiala di glucagone, da tenere rigorosamente in frigorifero.

I farmaci in valigia

Infine, indipendentemente dalla patologia del bambino, oltre a provvedere ad un'adeguata copertura dei farmaci per la durata del viaggio, nella sua valigia non dovranno mancare:

- antipiretico/antidolorifico
- probiotici e soluzioni reidratanti
- antidiarroico
- antistaminico
- antibiotico a largo spettro (da somministrare solo dietro consiglio medico)
- disinfettante, cerotti e soluzione fisiologica
- termometro elettronico
- crema al cortisone per eventuali punture di insetti
- creme solari ad alta protezione