Le vacanze del cardiopatico. l’automobile, i farmaci... alcuni consigli.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Prima di partire informate il medico dei vostri progetti e fate un elettrocardiogramma da portare in vacanza insieme all’ultima ricetta e alle medicine. Se si sceglie un viaggio organizzato sarà bene pensare anche ai limiti di questo modo di andare in vacanza: le costrizioni rappresentate dagli stravolgimenti di orario, il trasporto dei bagagli, il cambiamento di clima, di abitudini e di alimentazione rappresentano gli aspetti negativi da affiancare ai sia pur numerosi vantaggi offerti da questo tipo di organizzazione, che poco può curarsi delle necessità del singolo.  Se viaggiate in macchina sarà meglio evitare di partire nelle giornate di grande esodo: gli ingorghi, i gas di scarico, il traffico snervante non giovano certo al cuore.  Il viaggio in aereo non pone più’ problemi, grazie alla pressurizzazione; è sempre meglio però chiedere l’autorizzazione al medico. I soggetti emotivi invece dovrebbero evitare di prendere l’aereo: l’emozione è uno stress che può creare problemi al malato di cuore. Giunti nella località di vacanza scelta, evitate i bagni troppo freddi, le passeggiate troppo lunghe, le corse in montagna al disopra dei 1000 m. (chiedete consigli sulla montagna al medico), il freddo, il vento in pieno viso. Rispettate consigli che vi sono stati dati e dedicatevi all’esercizio fisico senza strafare. Le cure prescritte devono essere seguite anche in vacanza: non dimenticate che alcune malattie come l’ipertensione arteriosa si aggravano sensibilmente sospendendo il trattamento. Se avrete trascurato di prendere le medicine per un giorno non prendetene una doppia dose il giorno successivo. L’esposizione ai raggi solari in genere non è mai consigliabile. I portatori di pacemaker dovranno portare, insieme ai documenti di riconoscimento, la tessera di portatore di pacemaker . Infine, come ultima regola, bisognerà che vi atteniate scrupolosamente alla dieta: la gastronomia non è un obbligo delle vacanze! Anche l’alimentazione equilibrata fa parte della cura.  In conclusione ricordate di:   1. farvi prescrivere i farmaci a sufficienza e in anticipo in caso non possiate reperirne rapidamente sul posto 2. portate con voi la copia dell’ultima prescrizione in modo da poterla mostrare al medico di cui potreste aver bisogno durante le vacanze 3. informatevi sul tipo di assistenza sanitaria esistente là dove passerete le vacanze: medici, ospedali, cliniche, farmacie... 4. comunicate con sufficiente anticipo al medico i vostri progetti di vacanze in modo da ottenere da lui consigli sul clima e avvertimenti contro alcune imprudenze: camminate troppo lunghe, bagni, esposizioni al sole, ecc |