



SENIOR IN VIAGGIO

CONSIGLI PER VIAGGIARE SERENI AD OGNI ETÀ

VOLARE IN ETÀ AVANZATA

La maggior parte dei passeggeri anziani, se non portatori di particolari patologie o con complicazioni cardiovascolari non gravi, può viaggiare con le medesime precauzioni degli altri passeggeri.

A loro è dedicata questa piccola guida che contiene alcuni consigli utili per intraprendere serenamente un viaggio.



COSA OCCORRE SAPERE

La pressione dell'ossigeno all'interno della cabina dell'aeromobile cambia con l'altitudine ed è inferiore rispetto a quella a cui si è abituati.

Questo può portare alla riduzione della pressione parziale dell'ossigeno nel sangue, **l'ipossiemia**, che potrebbe causare, in alcuni casi, ischemia cardiaca e/o cerebrale, aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, aritmie, difficoltà respiratorie.

Nei voli di lunga durata, i passeggeri ad alto rischio di angina, infarto miocardico, insufficienza cardiaca o anomalie del ritmo cardiaco potrebbero essere negativamente influenzati dall'ipossia.

Inoltre la scarsa umidità in cabina, può causare una lieve disidratazione e lo stare seduti a lungo può predisporre alla formazione di trombi venosi agli arti inferiori.

CONSIGLI PER PREVENIRE LA TROMBOSI VENOSA PROFONDA (TVP) E IL TROMBOEMBOLISMO (TEP)

NEI VOLI DI LUNGA DURATA, CIOÈ DI OLTRE SEI ORE, IL RISCHIO DI TROMBOEMBOLISMO AUMENTA A CAUSA DELLA STASI VENOSA, DOVUTA ALLA SCARSA MOBILITÀ IN AEREO E AL RILASCIO DI ALTI LIVELLI DEI FATTORI DELLA COAGULAZIONE, DOVUTA ALLA DISIDRATAZIONE.

A un paziente a **basso rischio**, cioè che non presenta fattori di rischio quali: interventi chirurgici nelle quattro settimane precedenti, con precedenti di TVP o TEP, è consigliato di alzarsi ogni tanto e muovere le gambe, assumere liquidi, evitare sedativi, alcolici e caffè.

A un paziente a **rischio intermedio**, cioè che presenta fattori di rischio dovuti a precedenti di TVP/TEP, intervento chirurgico durato meno di mezz'ora nelle 4-8 settimane precedenti, obesità (indice di massa corporea superiore a 30), gravidanza, stato protrombotico (deficit antitrombina III, della proteina S, mutazione della proteina C e del fattore V di Leiden) è consigliato l'utilizzo di calze elastiche.

A un paziente ad **alto rischio**, cioè che presenta fattori di rischio dovuti a precedenti di TVP/TEP, cancro, intervento chirurgico superiore a 30 minuti nelle quattro settimane precedenti, è consigliata l'iniezione sottocute di enoxaparina 40 mg il giorno prima e il successivo al volo, oltre all'utilizzo di calze elastiche.





RACCOMANDAZIONI GENERALI

PER EVITARE DI FARSI TROVARE IMPREPARATI È BENE SEGUIRE DEI SEMPLICI ACCORGIMENTI, SIA PRIMA DELLA PARTENZA SIA DURANTE IL VIAGGIO.

- Consultare il medico di fiducia prima del viaggio, per valutare se vi siano controindicazioni o precauzioni particolari da prendere.
- Contattare la compagnia aerea prima del viaggio (48 ore di anticipo) per richieste particolari quali dieta, sedia a rotelle e un eventuale posto nella parte anteriore dell'aereo oppure vicino ai servizi. In aeroporto un addetto di ADR Assistance è a disposizione fino al momento della partenza. In caso non si fosse avvisata la compagnia aerea, rivolgersi all'addetto al **banco informazioni ADR** che contatterà ADR Assistance.
- Assicurarsi di avere nel bagaglio a mano la **lista dei farmaci** da assumere con specificate le dosi e la posologia, farmaci sufficienti per la durata del viaggio ed eventuali farmaci di emergenza (es. nitrati). Nel caso di paziente cardiopatico può essere utile portare con sé una copia del più **recente elettrocardiogramma**.
- Se si fa uso regolare di **farmaci ansiolitici** è bene portarli nel bagaglio a mano. In questo caso è assolutamente sconsigliato consumare bevande alcoliche.
- In caso di patologie per le quali è prevista **l'ossigenoterapia**, si raccomanda di contattare, prima della partenza, la compagnia aerea per informarsi sulle procedure previste.
- Consultare il dentista, prima della partenza, in caso di ascessi e carie perchè a causa della pressurizzazione si può sentire dolore.
- Per chi avesse in corso infezioni delle alte vie respiratorie, tipo la **sinusite acuta**, si consiglia di posporre il volo, per evitare il dolore all'interno dell'orecchio.
- Evitare **cibi ricchi di sodio, alcol**, bevande contenenti **caffeina** prima e durante il volo.
- **Bere abbondante acqua**, preferibilmente non gasata, per contrastare la disidratazione ed evitare l'aumento di volume dei gas nello stomaco e nel duodeno.

A CURA DI

PROF. CARLO RACANI

Responsabile Sanitario Pronto Soccorso Fiumicino - Ciampino

PROF. MARIO BO

Geriatria, Città della Salute e della Scienza, Molinette - Torino

PROF. ALESSANDRO BOCCANELLI

Presidente della Società Italiana di Cardiologia Geriatrica

DOTT. MAURIZIO RINALDI

Medico consulente, Pronto Soccorso Fiumicino - Ciampino

In collaborazione con:

