

### Estate al mare: prevenzione per una vacanza sicura

*Come difenderci da meduse, ricci di mare, tracine e insetti vari? Quali farmaci portare con noi in vacanza? Come evitare colpi di sole e bagni in mare rischiosi? Alcuni consigli per affrontare al meglio le nostre vacanze.*

Pubblicità

Anche i momenti più rilassanti e belli della nostra estate, magari sotto un ombrellone e con lo sciabordio del mare in lontananza, possono nascondere insidie che è bene conoscere.

Stiamo parlando delle insidie del mare, ma non del mare aperto per pescatori e marinai o per coloro che macinano migliaia di marine sulle loro imbarcazioni private.

Parliamo del mare dei luoghi balneari che molti di noi frequentano d'estate e dei rischi che possiamo incontrare quotidianamente.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Partiamo dagli incontri con eventuali **animali velenosi** o urticanti:

- **Medusa**: rappresenta nei nostri mari un problema crescente ed è bene controllarne l'assenza nel tratto di mare in cui vogliamo immergerci. In caso di contatto un rimedio utile può essere l'applicazione dell'ammoniaca sulla zona urticata o di una crema al cortisone. Infatti i tentacoli contengono sostanze urticanti e possono scatenare bruciori, irritazioni, arrossamenti, gonfiori fino all'ustione e, in certi casi, anche pericolosi shock anafilattici.

- **Tracina**: è un pesce che vive nei fondali sabbiosi (ma una specie vive anche tra gli scogli) e ha una puntura dolorosa, ma per fortuna innocua. Un consiglio, per non incontrarle, è evitare di zampettare a lungo nelle acque calde e basse, il loro habitat ideale. In certi casi può essere sufficiente l'uso di scarpette di gomma. In caso di incontro "ravvicinato" è sufficiente sciacquare con acqua di mare, applicare ammoniaca o crema al cortisone e aspettarsi di esporsi direttamente ai raggi solari prima della guarigione.

- **Riccio di mare**: è utile mantenere la calma, staccare gli aculei attentamente, magari con una pinzetta, per evitare che si spezzino rimanendo conficcati nella pelle.

Altri animali velenosi o comunque pericolosi che raramente si incontrano nei nostri mari sono i barracuda, gli squali, i pesci-dragone o alcune conchiglie particolari (con molluschi all'interno capaci di conficcare nei bagnanti curiosi degli aculei avvelenati).

Riguardo ai **bagni in mare** alcuni brevi consigli:

- evitare di fare il bagno se non si è in perfette condizioni psicofisiche;
- dopo una lunga esposizione solare, entrare in acqua gradualmente. Evitare di fare il bagno in presenza di un colpo di sole;
- non entrare in acqua quando è esposta la bandiera rossa: indica una condizione di pericolo per i bagnanti;
- evitare il bagno se il mare è mosso, se il vento è forte, se vi sono forti correnti e se l'acqua è particolarmente fredda;
- se non si sa nuotare è meglio fare il bagno in acque molto basse e insieme a qualcuno che sappia nuotare bene.

Un'altro rischio estivo è quello dei **raggi solari**.

Vi rimandiamo, riguardo a questo argomento ai molti articoli che PuntoSicuro ha dedicato al caldo estivo.

Ricordiamo che per prevenire colpi di sole anche semplici scottature è bene:

- **evitare di esporsi al sole nelle ore più calde**, proteggendosi adeguatamente anche nelle altre;
- cercare di rimanere idratati, magari mangiando molta frutta e comunque evitando bibite ghiacciate.

Le bibite ghiacciate possono anche favorire l'insorgere di antipatiche **congestioni**. Per prevenirle è bene, dopo pranzi con cibi grassi, attendere almeno tre ore prima di fare il bagno.

Spesso nei luoghi di mare incontriamo anche diversi **insetti**.

Sia che si parli di api, vespe o zanzare la reazione del corpo alla puntura è abbastanza simile ed è utile non grattarsi per evitare infezioni.

Ricordiamoci che in caso di pallore, nausea, vomito, difficoltà respiratoria è bene chiamare il 118 o recarsi ad un vicino Pronto Soccorso.

Per le zanzare tigre, un specie di zanzara diffusa in buona parte della nostra penisola, segnaliamo che negli anni passati si sono riscontrati alcuni casi di Chikungunya, una malattia di origine virale trasmessa tramite le punture di questo insetto.

La malattia, che si manifesta dopo un periodo di incubazione di 3-12 giorni, ha sintomi simili a quelli dell'influenza, con febbre alta, brividi, cefalea, nausea, vomito e soprattutto dolori articolari. Il tutto si risolve spontaneamente, in genere in pochi giorni, anche se i dolori articolari possono persistere anche per mesi.

Quali **farmaci** mettere in valigia prima di partire?

Intanto farmaci di automedicazione che siano legati alle nostre problematiche mediche personali. Per cui può essere utile sentire il parere del nostro medico di famiglia.

Poi parlando in generale si possono rivelare utili, oltre ai prodotti classici di primo soccorso (disinfettante, cerotti,...), una crema cortisonica - adatta per gli arrossamenti o, come abbiamo visto, per le punture d'insetto - un collirio per gli occhi, un antipiretico, un antidolorifico, un antidiarroico.

Ricordiamo, inoltre, che durante l'estate è bene conservare i farmaci nella loro confezione lontano dall'irradiazione diretta del sole. Il frigorifero, come luogo di conservazione, può essere utile per i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25°-30°C.



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)