

# Contracezione senza frontiere



la salute al femminile

# Gynevra

**Paese che vai, contraccettivo che ti porti?**

**Eppure quello della contraccezione in viaggio è un tema delicato e un po' trascurato. Sulle suggestioni delle splendide foto, piene di amore e tenerezza, che avete inviato per il concorso fotografico "Mi scatti un bacio?" Gynevra.it vi offre una guida pratica per la contraccezione in viaggio.**

**Per evitare brutte sorprese in viaggio: precauzioni, accorgimenti e soluzioni di emergenza...**

# Prima di partire

**Pronte per le meritate vacanze? Sì, ok, il trolley lo avete preso, ci avete messo dentro le infradito, la crema solare e pure lo smalto ... ma dal medico ci siete andate? Una visita medica generale ed una dal ginecologo sono non solo utili ma consigliabili, fondamentali per prevenire piccoli problemi che potrebbero trasformare la vostra vacanza in un supplizio.**

## Andare dal medico

- Se partite per una vacanza in **paesi a rischio** o semplicemente lontani, recatevi dal medico almeno **4 settimane prima della partenza** per effettuare profilassi o vaccinazioni, ove necessario.
- Se la vostra è invece una mèta vicina potete effettuare i controlli anche nella settimana precedente la partenza.
- **Valutare lo stato di salute generale** prima della partenza è uno step importante per diagnosticare problemi già presenti, riassumere la vostra storia clinica, patologie o allergie e prendere tutte le dovute precauzioni.
- Se avete una problematica specifica non dimenticate di effettuare un controllo dallo **specialista**; in generale è sempre consigliabile anche una visita dentistica.
- Se soffrite di una patologia o di una allergia particolari e vi recate in un paese straniero, è bene portare con voi una **diagnosi clinica tradotta in inglese o nella lingua locale**.
- In relazione al tipo o alla mèta del viaggio concertate con il medico tutti i sistemi utili ad

evitare piccoli fastidi (mal di mare, mal d'auto, crisi di ansia) o inconvenienti (nausea, vomito o diarrea, punture d'insetto).

- Se assumete farmaci informatevi sui possibili effetti/controindicazioni e consultate il vostro medico riguardo l'assunzione in viaggio .
- Chiedete al vostro medico anche di definire **un kit medico di soccorso o automedicazione** personalizzato in base alle vostre vulnerabilità e al vostro stato di salute.
- Informatevi preventivamente sul sistema sanitario della località in cui state per recarvi, partite avendo già un nome ed un indirizzo a cui rivolgervi in caso di bisogno.

## Andare dal ginecologo

Prima di partire, oltre alla visita dal medico generico, effettuate anche un controllo dal **ginecologo** e chiedetegli tutte le indicazioni necessarie a prevenire gli incidenti di percorso.

Se non utilizzate ancora un **sistema contraccettivo**, questo è sicuramente il momento giusto per cominciare. Il ginecologo saprà consigliarvi quello più adatto, ma effettuate la visita in **tempo utile** prima della partenza (almeno due settimane prima, per i tempi tecnici delle analisi).

Se già utilizzate un metodo contraccettivo, valutatene l'appropriatezza in relazione al tipo di viaggio o vacanze ed eventualmente **optate per un'alternativa** (ad esempio, il cerotto al posto della pillola per evitare problemi di fuso orario, vomito o diarrea da viaggio).

Ricordate che i contraccettivi ormonali possono perdere efficacia con l'assunzione di an-



# Prima di partire

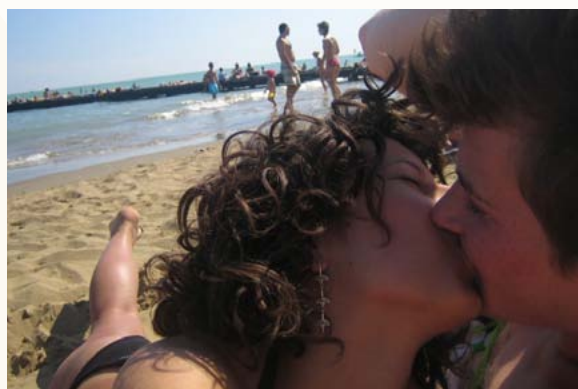
tibiotici o per interazione con altri medicinali. In ogni caso, portate sempre con voi anche **una confezione di profilattici**, indispensabili per la prevenzione delle Malattie a Trasmissione Sessuale (MTS) e necessari in caso di una relazione con un partner appena conosciuto.

## Preparare la valigia

Ok il bikini mozzafiato e la biancheria super sexy, ma non dimenticare di fare un salto in farmacia per portare con voi un **quantitativo di medicinali e contraccettivi sufficiente all'intera durata della vacanza** ed una scorta in caso di imprevisto. Tenete tutto nel **bagaglio a mano** per evitare inconvenienti in caso di smarrimento o ritardo del bagaglio imbarcato.

Qualunque sia il sistema contraccettivo prescelto, portate comunque con voi dei profilattici (in quantità utile all'intera vacanza) per qualsiasi evenienza: non sono reperibili ovunque e si può rischiare l'acquisto di prodotti contraffatti e pertanto non sicuri.

Ricordate che i contraccettivi, come i medicinali, sono soggetti ad alterazioni e sono necessarie alcune **precauzioni per il trasporto**. Ad esempio, i **preservativi** possono rovinarsi con il caldo e l'umidità. L'**anello** può essere conservato solo a temperatura ambiente (0-30° massimo). Il **cerotto** non va conservato in frigorifero né congelato e possibilmente conservato nella sua bustina (per proteggerlo dall'umidità). Considerate anche che per trasportare **medicinali liquidi** in aereo è necessario che siano accompagnati dalla ricetta del medico.



# Durante la vacanza

## Al sole da sole, in coppia o con il pancione?

Una vacanza da single determinate a trovare l'anima gemella, a divertirvi a tutto spiano o una vacanza all'insegna del totale relax? Qualunque sia la vostra prospettiva, non dimenticate di mettere nel trolley un adeguato sistema contraccettivo per non farvi cogliere impreparate: il "fattore sorpresa" è sempre in agguato ed in vacanza è quasi inevitabile.

In estate cresce il numero delle gravidanze indesiderate e quello delle cosiddette MTS, le Malattie a Trasmissione Sessuale. Inoltre, la moda dei paesi esotici aumenta le possibilità di contrarre malattie sconosciute o rare, o fastidiose come la diarrea del viaggiatore.

## Ecco le precauzioni necessarie a goderci la vacanza senza antipatiche conseguenze:

- **Se non utilizzate alcuna protezione contraccettiva**, l'unico metodo che può evitare con certezza una gravidanza è l'astensione dai rapporti sessuali. Non affidatevi a leggende metropolitane come il bagno in acqua o le lavande alla coca cola come contraccettivo di emergenza. Non date retta neppure a chi afferma che "la prima volta" non si resta incinta: il mondo è pieno di "figli della prima volta"!
- Anche **se utilizzate un metodo contraccettivo, non fidatevi di un rapporto senza preservativo con un partner appena conosciuto**: virus, funghi e batteri sono ovunque, antipatici e spesso pericolosi. Tenete presente che il contatto delle mucose comporta comunque la possibilità di contrarre infezioni

anche in caso di rapporto non completo.

## Attenzione ad acqua e cibo e condizioni igieniche del vostro viaggio...

*La diarrea acuta è un problema diffuso in tutto il mondo ed è la malattia che più frequentemente colpisce chi viaggia: può interessare fino all'80% dei viaggiatori verso destinazioni ad alto rischio.*

**La Diarrea del viaggiatore** è uno dei contrattenti più diffusi in viaggio e può essere dovuto a fattori igienici o a semplice stanchezza da viaggio. Per prevenirla è importante utilizzare alcune accortezze, come lavarsi le mani prima di mangiare e mantenere alcune semplici norme. È sempre preferibile bere acqua confezionata in bottiglia ed evitare alcuni alimenti come frutti di mare, carne e pesce crudi, verdura cruda, frutta non sbucciata e latticini non pastorizzati.

## Attenzione anche ai rischi a cui la diarrea vi espone sul piano contraccettivo...

**Se utilizzate la pillola**, i frequenti episodi di diarrea o vomito e allo stato di infiammazione acuta a livello dell'intestino tenue possono compromettere l'assorbimento e il metabolismo degli ormoni steroidei assunti per bocca, con rischi specifici sul piano contraccettivo:

- **maggiore frequenza di episodi di sanguinamento tra un ciclo e l'altro (spotting)**
- **minore capacità di rispettare la regolarità dell'assunzione**
- **maggiori rischi di una gravidanza indesiderata**

## Durante la vacanza

**I problemi diminuiscono se si usa il cerotto contraccettivo.** Gli ormoni in questo caso arrivano al sangue e agiscono senza passare per lo stomaco, garantendo la massima efficacia anche in caso di condizioni gastrointestinali alterate, come il vomito o la diarrea del viaggiatore. L'efficacia contraccettiva, dunque, non corre il rischio di essere ridotta da eventuali episodi di vomito e/o diarrea, che generalmente impediscono un adeguato assorbimento degli ormoni da parte dell'intestino, come nel caso della pillola.

**L'anello potrebbe rivelarsi un metodo più sicuro rispetto ai metodi orali, ma con qualche riserva.** L'uso dell'anello vaginale è associato ad una maggiore vulnerabilità alle infezioni vaginali (come la Candida spp). In caso di diarrea del viaggiatore, la vostra flora batterica intestinale è compromessa e siete più vulnerabili a questo tipo di infezioni. I due fattori di rischio potrebbero sommarsi rendendovi il bersaglio perfetto per le infezioni

intime. Inutile dilungarsi su come facilmente Candida & Co potrebbero seriamente compromettere le vostre vacanze e, peggio che mai, il tempo rilassato che potreste dedicare all'intimità con il vostro partner.

**Ricordate che i contraccettivi ormonali possono perdere di efficacia se assunti con alcuni antibiotici usati per curare la diarrea acuta.** Leggete attentamente il foglietto illustrativo e controllate e possibili interazioni tra antibiotico e contraccettivo. In caso di interazione tra i due utilizzate il profilattico come metodo di back-up.

Inoltre, se siete più vulnerabili alle infezioni da Candida, non dimenticate di **inserire nel vostro bagaglio un antimicotico**, sarà un prezioso alleato da usare in parallelo all'eventuale uso di antibiotici, per proteggervi dal rischio di rovinarvi ulteriormente le vacanze alle prese con una candida acuta. Parlatene con il vostro medico prima di partire.

### Consigli utili

#### Come proteggersi dalle infezioni intime

**Le infezioni intime** sono frequenti in vacanza, per cercare di evitarle:

- non sedete direttamente sulla sabbia, sul bordo della piscina o sulla sdraio ed utilizzate sempre un telo personale per evitare la trasmissione di germi.
- Indossate intimo in fibre naturali, evitate indumenti sintetici o che stringono, utilizzate lavande rinfrescanti.
- Ai primi segnali di irritazione utilizzate una lavanda rinfrescante ed un disinfettante.

**Se utilizzate l'anello**, tenete a mente che aumenta la vostra possibilità di soffrire di irritazioni vaginali associate a perdite. Inoltre, che vi rende più vulnerabili alle infezioni vaginali. Dunque, prestate la massima attenzione, nei limiti del tipo di viaggio che state effettuando, a rispettare tutte le norme igieniche che riducono il rischio di questo tipo di infezioni.

**Se siete incinta: prestate ancora più attenzione.** Non restate con il costume bagnato addosso (l'umidità facilita la proliferazione di funghi e batteri), rinfrescatevi spesso ma senza utilizzare troppi detergenti chimici ed utilizzate un asciugamano personale da cambiare frequentemente.

# Durante la vacanza

## Inoltre...

**Occhio all'abbronzatura:** oltre al pericolo di scottature ed ustioni, anche i contraccettivi ormonali possono dare qualche problema, causando la comparsa di macchie scure sulla pelle, il cosiddetto cloasma. Le macchie sono dovute da un accumulo di melanina, ma possono essere facilmente evitate semplicemente utilizzando una buona crema solare con protezione +30 o +50 ed evitando di esporsi al sole nelle ore più calde.

**E alla stitichezza:** il viaggio, i nuovi ritmi della vacanza e il cambiamento, anche solo il fatto di non trovarsi nel bagno di casa propria possono essere causa di stipsi. Per risolvere l'inconveniente è bene aiutarsi già prima della partenza mangiando molta frutta e fibre. Durante la vacanza si può intervenire con massaggi circolari sull'addome che facilitano il transito intestinale o con il ricorso a lassativi. In questo secondo caso, attenzione se usate la pillola, perché un abuso di lassativi potrebbe esporvi al rischio di scarso assorbimento degli ormoni (assunti per bocca e metabolizzati a livello intestinale) e al potenziale fallimento contraccettivo.

Per ogni evenienza fate sempre affidamento al **buon senso: valutate la necessità di rivolgervi al presidio medico locale, contattare il vostro medico o, se necessario, interrompere la vacanza.**





# Se viaggiate in aereo

## Attenzione al fuso orario...

Se utilizzate **la pillola** e vi recate dall'altra parte del mondo, potreste avere delle difficoltà in più. Come ad esempio quella di riprogrammare l'assunzione per adattarla progressivamente al cambio di fuso orario, iniziando lo spostamento insieme al vostro medico già prima della partenza per renderlo graduale. Ricordate che precisione e regolarità sono necessarie per l'efficacia, quindi, una mancata assunzione comporta una mancata copertura contraccettiva. Se pianificate un viaggio che prevede l'attraversamento di diversi fusi orari, adattare l'orario di assunzione potrebbe diventare un incubo vero e proprio ...

**Perché non guardare al viaggio come un'opportunità e prendere in considerazione metodi contraccettivi con una modalità di somministrazione più semplice, settimanale o mensile, e più flessibile, senza l'incubo dell'orario?**

L'anello (che pure ha il vantaggio dell'assunzione mensile) vi spaventa? Perché richiede una grande confidenza con il vostro

corpo e con il vostro partner. Perché vi sembra meno pratico a causa delle condizioni igieniche non sempre ottimali che caratterizzano alcune situazioni di viaggio ... allora potete **valutare insieme al vostro medico il passaggio al cerotto contraccettivo**.

**La flessibilità dell'orario di assunzione e la facilità d'uso del cerotto** (si cambia un cerotto a settimana per tre settimane e poi si fa una settimana di pausa) **ne fanno un ottimo alleato in viaggio contro il jet lag**.

Con qualche vantaggio in più (se si considerano i ritmi piacevolmente disordinati di una vacanza che vi rendono più a rischio di dimenticanza):

- va sostituito solo una volta alla settimana in qualsiasi momento senza vincoli di orario
- in caso di ritardo nella sostituzione offre una garanzia contraccettiva aggiuntiva fino a 48 ore.

Parlatene con il vostro ginecologo per tempo, sarà in grado sicuramente di aiutarvi sulla scelta più adatta a voi.

## Consigli utili

### Come ridurre gli effetti del jet lag

**In viaggio:** arrivare riposati alla partenza e riposarsi in volo. Consumare pasti leggeri e limitare il consumo di alcol e caffeina.

### All'arrivo

- Creare le condizioni giuste quando ci si prepara per il sonno e cercare di raggiungere la consueta proporzione tra sonno e veglia nelle 24 ore.
- L'esercizio fisico durante il giorno può contribuire a promuovere il sonno, ma va evitato in prossimità dell'addormentamento.
- Rispettare il ciclo di luce e buio, esponendosi alla luce solare. Quando si vola verso ovest si consiglia l'esposizione alla luce pomeridiana del giorno. Quando si vola verso est, l'esposizione alla luce del mattino.

# Durante la vacanza

## ... e ai viaggi lunghi in aereo

Il movimento e la conseguente contrazione muscolare sono fondamentali per la circolazione sanguigna, soprattutto delle gambe. L'immobilità prolungata che caratterizza i viaggi a lunga percorrenza (in auto, autobus, treno e, in particolare, in aereo) può portare a ristagno di sangue nelle gambe, determinando gonfiore e rigidità. Ed è anche uno dei fattori di rischio per lo sviluppo di coaguli nelle vene. Il rischio aumenta con la durata del viaggio e, in particolare, in caso di viaggi aerei ripetuti in brevi periodi di tempo.

Nella maggior parte dei casi i coaguli sono piccoli e non causano sintomi evidenti: il corpo è in grado di riassorbirli gradualmente senza conseguenze né effetti a lungo termine. Coaguli più grandi però possono causare sintomi come gonfiore della gamba, dolore e fastidio e in casi molto rari avere anche conseguenze più serie.

Il **rischio di trombosi da viaggio** aumenta in caso di assunzione di contraccettivi ormonali

che, aggiungendosi ad altri fattori di rischio quali fumo e obesità, possono facilitare la formazione di coaguli. Va ricordato, tuttavia, che il rischio stimato di trombosi associato ai contraccettivi in commercio è sicuramente molto più basso del rischio associato alla gravidanza (il rischio è 4-5 volte maggiore in gravidanza e fino a 20 volte maggiore nel periodo post partum).

**Per prevenire i problemi circolatori non serve viaggiare in prima classe, è invece necessario muoversi spesso.** Ma anche scegliere il giusto contraccettivo: chiedete al vostro medico quali sono i contraccettivi ormonali a minor rischio. Scoprirete che anche in questo caso il cerotto si mostra un buon alleato: il progestinico contenuto nel cerotto (la norelgestromina) ha un rischio di trombosi pari a quello del progestinico (levonorgestrel) che presenta il più basso rischio.

### Consigli utili

#### Come ridurre il rischio di problemi circolatori

- Alzarsi frequentemente durante i voli lunghi aiuterà a ridurre qualsiasi periodo di immobilità prolungata. Recarsi in bagno, ad esempio ogni 2-3 h, è una misura protettiva ragionevole.
- Muoversi. Molte compagnie aeree forniscono utili consigli sugli esercizi che possono essere svolti durante il volo. L'esercizio dei muscoli del polpaccio può stimolare la circolazione, alleviare disagio, fatica e rigidità, e può ridurre il rischio di sviluppare trombosi.
- Il bagaglio a mano non deve essere collocato dove potrebbe limitare la mobilità delle gambe
- Indossare indumenti e scarpe comode
- Bere molta acqua e consumare pasti leggeri



# Al rientro

## Anche una volta terminata la vacanza, è bene...

- Effettuare un **visita di controllo dal medico generico** per valutare lo stato complessivo di salute. La visita è sempre consigliabile, ed è necessaria se in vacanza avete sofferto di infezioni o diarrea. In particolare il medico può valutare un eventuale stato di deperimento che deve essere curato tempestivamente.
- Effettuare anche una **visita di controllo dal ginecologo** per escludere eventuali infezioni o infiammazioni contratte in viaggio e per programmare eventuali controlli ed analisi.

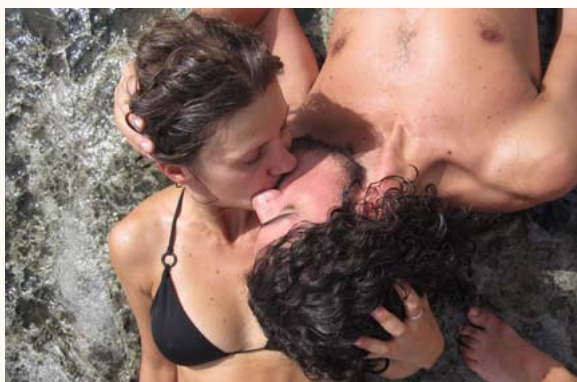
Per ulteriori informazioni o per scaricare questo leaflet visita il sito: [www.gynevra.it](http://www.gynevra.it)

Si ringraziano:

**Per la consulenza scientifica:** Alessandra Graziottin, Direttore del Centro di Ginecologia e sessuologia medica dell'Ospedale San Raffaele Resnati di Milano.

**Per aver presieduto la Giuria del concorso "Mi scatti un bacio" su Gynevra.it:** Giorgio Palmera, presidente di Fotografi senza frontiere

**Per le immagini contenute nella guida:** tutti i partecipanti al concorso fotografico Mi scatti un bacio?



la salute al femminile  
**Gynevra**