

Cosa fare in viaggio

Per chi soffre di psoriasi, l'organizzazione di viaggio – breve o lungo che sia – porta con sé tante preoccupazioni e domande.

In realtà, niente è precluso a chi è affetto dalla malattia, sarà sufficiente seguire semplici accorgimenti che renderanno il viaggio perfetto e senza intoppi legati alla psoriasi¹.

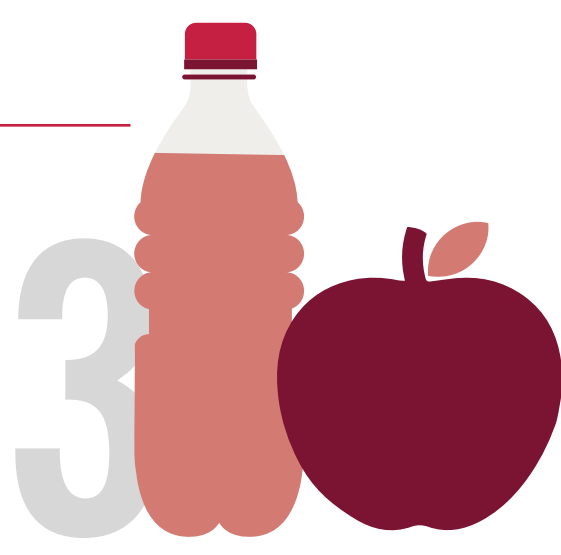
Viaggiare con la psoriasi si può. Ecco i nostri 10 indispensabili consigli per raggiungere il luogo di destinazione nel migliore dei modi e per godere appieno della tua vacanza.

Qualche giorno prima di metterti in viaggio, **concorda con lo specialista di fiducia la gestione della terapia in corso.** A seconda della destinazione e della stagione, organizzati per la corretta conservazione dei farmaci.

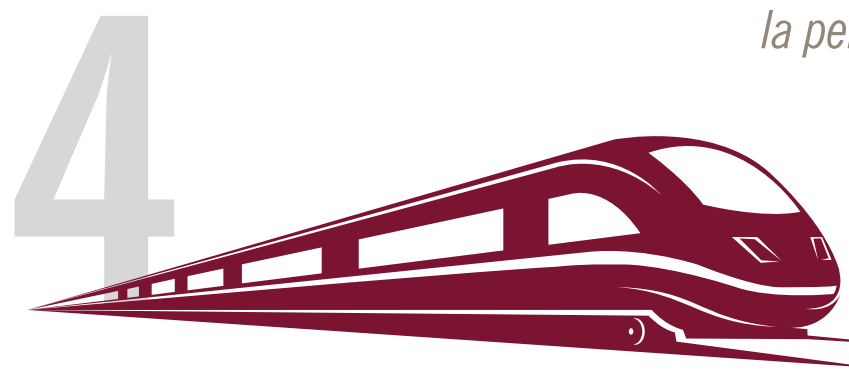


Scegli con attenzione i vestiti da indossare. Privilegia le fibre naturali – lino e cotone sono le più indicate – ed evita materiali come la lana che, a contatto con la pelle, possono irritarla.

Bevi molta acqua e scegli alimenti che non ti appesantiscano e che non infiammino.



A seconda del mezzo di trasporto, **mantieni idratata la pelle con creme emollienti delicate.** Se viaggi in aereo², ricorda che l'aria condizionata in cabina potrebbe seccare la pelle e peggiorare il fastidio provocato dalla malattia.



Una volta arrivato a destinazione, inizia la vacanza! Dove ti trovi? Al mare oppure in montagna? E la temperatura? In pratica, **qualunque condizione atmosferica e luogo** in cui ti trovi richiedono **accorgimenti specifici.**



Se fa caldo e c'è il sole, **esponiti con moderazione e mai quando i raggi solari sono più intensi.** Mantieni sempre idratata la pelle bevendo tanta acqua e applicando una protezione solare adeguata alle caratteristiche della tua pelle. Se invece fa freddo, non dimenticare che l'aria gelida non fa bene alla pelle poiché la rende secca e disidratata. Anche in questo caso, tanta acqua da bere e una crema emolliente di qualità.

Se il viaggio ha come destinazione finale un paese esotico, informati bene sui rischi a cui potresti andare incontro: punture di insetti, infezioni di vario genere e altro. Se sono richieste vaccinazioni specifiche, chiedi al tuo medico di fiducia se ci sia il pericolo di interazioni con le terapie che stai assumendo per la **cura della psoriasi.**



La vacanza è il momento migliore per **programmare una mezz'oretta al giorno di attività fisica!** Una bella camminata mattutina nei boschi o in riva al mare ti regalerà una sferzata di energia e buonumore, e anche la psoriasi ne trarrà giovamento. Oppure, meglio ancora, una salutare nuotata nel mare, la cui acqua salata fa bene alla pelle. Indispensabile sarà, subito dopo essere usciti dall'acqua, fare una doccia con acqua dolce e spalmare sul corpo una crema emolliente. Se la vacanza ti ha portato sul **Mar Morto**, sfrutta appieno i benefici per la psoriasi della sua acqua.

In vacanza si può anche pensare di prendersi maggior cura del proprio benessere, **evitando i fattori di rischio che peggiorano il decorso della malattia.** Alimentazione corretta ed equilibrata, abolizione del fumo e del consumo di alcol, riduzione del peso corporeo... Sfrutta al meglio il tempo a disposizione e libera la mente dai brutti pensieri! Tornerai a casa riposato e più in forma, con la volontà di mantenere i progressi raggiunti in vacanza.



Per concludere, una vacanza in posti fino a quel momento sconosciuti, con la possibilità di incontrare nuove persone, **può rappresentare un'occasione imperdibile per vincere le titubanze e socializzare.** Basta avere coraggio e un briciolo di intraprendenza...

FONTI
1. www.psoriasisselfmanagement.com/life-style-changes/travel-tips-psoriasis-psoriatic-arthritis (Ultimo accesso 27.02.2018)
2. www.apandme.it/stile-di-vita/viaggiare-con-ap (Ultimo accesso 27.02.2018)

La pelle conta

SKIN TO LIVE IN

#Ask4Clear

skintolivein.com/ask4clear

 NOVARTIS