

## Salute: il vademecum per le vacanze sicure per chi soffre di **epilessia**

LINK: <http://www.meteoweb.eu/2020/07/salute-il-vademecum-per-le-vacanze-sicure-con-lepilessia/1452474/>



Salute: il vademecum per le vacanze sicure per chi soffre di epilessia. Vacanze in sicurezza anche per chi è affetto da **epilessia**: ecco alcuni semplici consigli per evitare rischi e vivere l'estate in sicurezza da Antonella Petris 6 Luglio 2020 15:58 A cura di Antonella Petris 6 Luglio 2020 15:58. Vacanze in sicurezza anche per chi è affetto da **epilessia**. Basta rispettare alcune fondamentali regole: assumere i farmaci alla stessa ora ed evitare alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime importanti raccomandazioni a cui attenersi per poter godere appieno dei momenti di relax e svago al di fuori della propria città, senza correre rischi. A sottolinearlo è la Lega Italiana Contro l'**Epilessia (LICE)** che fornisce tutte le istruzioni per viaggiare sicuri. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi

epilettiche. A contribuire al controllo e alla gestione di queste è, in primo luogo, l'assunzione quotidiana e regolare delle medicine alla stessa ora. Inoltre, se la destinazione è lontana, e quindi raggiungibile dopo alcune ore di volo, la dose del farmaco andrebbe aumentata o ridotta a seconda della differenza di fuso orario. E' opportuno, dunque, informare il proprio medico che potrà indicare le eventuali dosi supplementari o, al contrario, ridotte così da permettere una corretta aderenza terapeutica. "La maggior parte delle persone affette da **epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle relative all'emergenza sanitaria in corso che invitano l'intera popolazione a rispettare le regole di distanziamento e non solo - dichiara il Professor **Oriano Mecarelli**, Presidente **LICE**, Dipartimento Neuroscienze Umane La Sapienza (Roma) -. Tuttavia, ci sono delle

condizioni che il paziente deve conoscere prima di mettersi in viaggio. Di fronte ad una patologia a carattere cronico, la persona con **epilessia** deve essere correttamente informata e, allo stesso tempo, diventare parte attiva mettendo a conoscenza gli altri del proprio stato di salute. Dall'altra parte, il neurologo è chiamato a indicare quelle misure che, se seguite con attenzione, mettono al riparo da pericoli e consentono di godere delle tanto desiderate vacanze". Anche il ritmo sonno-veglia, se sconvolto, può rappresentare un fattore di rischio. Le differenze di fuso orario, infatti, potrebbero alterarlo fino a due o tre giorni dopo il volo. Si raccomanda, in generale, di evitare tutto ciò in grado di influenzare negativamente la qualità del sonno. Lo svolgimento di attività fisica nelle ore serali, l'assunzione eccessiva di caffeina e teina, il consumo di pasti pesanti, nonché l'andare a

dormire a orari sempre differenti, possono infatti alterare il naturale ritmo circadiano del sonno.