

Piccoli incidenti da spiaggia

Vacanze uguale relax? Certamente. Però a volte basta una piccola distrazione per incorrere negli inconvenienti tipici della vita all'aria aperta. Ecco come evitarli o, se capitano, porvi subito rimedio. Grazie ai consigli degli esperti

di Marilisa Zito

Hai messo il piede nel posto sbagliato

* A BORDO PISCINA O NELLA DOCCIA

Camminare scalzi nei luoghi frequentati da molte persone può causare la comparsa, sotto i piedi, di verruche, specie di piccoli calli di origine virale dolorosi come un sassolino nella scarpa. Il virus responsabile si sviluppa negli ambienti caldo-umidi e penetra nella pelle attraverso graffi e piccole lesioni. Perciò, prima di entrare in piscina e quando fai la doccia in spiaggia, indossa sempre le ciabattine di gomma per evitare un possibile contagio. E se il guaio è fatto, devi avere pazienza: le verruche si curano con applicazioni costanti di creme specifiche a base di acido salicilico, retinoico o lattico. Ma se alla fine dell'estate persistono, bisogna ricorrere alla crioterapia o al laser. Falsa, invece, la convinzione che si possano curare camminando scalzi sulla battigia: l'acqua salata infatti non ne consente lo sviluppo.

* SULLE ROCCE

Ti piace passeggiare a piedi nudi sugli scogli? Puoi rischiare di ferirti o di pestare un riccio. Se ti capita, lenisci il dolore con spugnature d'acqua dolce caldissima, poi togli con cura tutti gli aculei aiutandoti con un ago sterile (o una pinzetta per le sopracciglia) o con apposite pomate a base di iodo (in farmacia). È molto importante eliminare ogni residuo di spine per evitare che si formino granulomi estraibili solo chirurgicamente.

* FRA LE ONDE

Da quando i mari sono diventati più caldi la presenza di meduse è aumentata. Durante una nuotata basta sfiorarle e dai tentacoli si liberano piccoli organi, detti nematocisti, pieni di liquido urticante che causa bruciori, rossori e gonfiori. Se vieni colpita, usa un oggetto rigido e piatto (la tesserina del Bancomat va benissimo) per rimuovere delicatamente i filamenti dalla zona arrossata. Oppure lava la pelle con acqua calda salata: funziona perché le tossine urticanti della medusa sono formate da proteine termolabili, cioè che si disperdono con il calore. E non grattarti perché gli eventuali nematocisti rimasti sulla pelle potrebbero rompersi liberando ulteriore veleno. Non mettere sulla pelle ghiaccio, acqua dolce e fredda, aceto o ammoniaca perché anche queste sostanze favoriscono la rottura degli organi urticanti. Se i sintomi non passano (la durata è variabile, da pochi minuti a molte ore), utilizza pomate antistaminiche o a base di cortisone. Se si scatena una reazione allergica, per la verità rara (con crampi, nausea e vomito), vai subito al pronto soccorso.



Hai fatto un massaggio a rischio

* NELLE MANI DI UN DILETTANTE

Il massaggio proposto sulla spiaggia da ambulanti, di solito orientali, è sicuramente economico, ma ha diverse controindicazioni. In particolare, il rischio funghi perché, spesso, queste persone non si lavano le mani tra un trattamento e l'altro. Un pericolo è la rottura dei capillari, perché un massaggio sbagliato può spezzarli, specie se tendono a dilatarsi, favorendo le tipiche macchie a ragnatela. Infine, c'è la possibilità di allergie per l'utilizzo di oli scadenti.

* SUL BAGNASCIUGA

Lasciarsi cullare dalle onde a riva è una buona strategia anticellulite. Ma si corre il pericolo di esporre il fondoschiena ai celenterati, piccolissime meduse che si infilano sotto il costume provocando bollicine rosse sulla pelle. Niente di grave: un paio di giorni con creme al cortisone o all'ossido di zinco (fatti consigliare dal farmacista) e ti passa tutto.

Hai sottovalutato il solleone

* TI GIRA LA TESTA

Ti alzi dal lettino per buttarti in acqua... e hai un capogiro. Dipende dal brusco cambiamento di posizione, ma anche dal caldo che, aumentando la disidratazione e la vasodilatazione, favorisce i cali di pressione. Dunque, doppia strategia: più liquidi (almeno 12 bicchieri d'acqua al giorno, invece dei soliti otto) e più frutta e verdura per contrastare la disidratazione e la perdita di potassio e magnesio. Poi bagnati spesso in acqua fresca (oceano, piscina o mare) per controllare la vasodilatazione.

* SUDI MOLTISSIMO

È normale, perché attraverso il sudore l'organismo autoregola la sua temperatura, evitando di superare la soglia fisiologica dei 37 °C. Se vuoi limitare il fastidio, abolisci cibi piccanti, intingoli e alcol che, riscaldando il corpo, lo fanno sudare di più. Bevi molto, ma evita le bevande ghiacciate che raffreddano l'organismo, favorendo, per compensazione, un'ulteriore produzione di calore. Per essere sempre fresca, inoltre, lavati molto e depilati accuratamente: il cattivo odore dipende infatti dal contatto fra il sudore (inodore) e i germi presenti sulla pelle che aumentano appunto in presenza di peli e carenza di igiene.

Hai dimenticato...

GLI OCCHIALI DA SOLE

Un giorno intero in spiaggia senza indossarli e le lacrime sono (quasi) assicurate. Colpa del sole, della luce, dei granelli di sabbia, che possono assottigliare il tessuto di rivestimento dell'occhio (epitelio), rendendolo molto più sensibile. Se il fastidio aumenta, usa una pomata oftalmica a base di antibiotici (chiedi la più adatta al farmacista!) e tieni una benda per 24-48 ore, in modo da bloccare i movimenti dell'occhio permettendo così all'epitelio di rigenerarsi.

L'ASCIUGAMANO

Se te lo fai prestare perché hai lasciato a casa il tuo o ti sdrai sul lettino dove c'è quello di un'altra persona, potresti rischiare la micosi da spiaggia, causata da microrganismi (funghi) di vario tipo, amanti degli ambienti caldo-umidi. Visti che si riproducono per spore e si trasmettono attraverso il contatto, basta un minimo abbassamento delle difese immunitarie per ritrovarsi con la schiena o il torace a pois (perché dove c'è il fungo non si forma melanina, il pigmento che determina il colore della pelle). Niente di grave, il problema è principalmente estetico. Ma per evitarlo basta poche precauzioni: non rimanere a lungo con il costume bagnato, non girare scialza, usa sempre telai asciutti e puliti. In caso di contagio, usa creme specifiche antimicotiche. No a cortisone e antibiotici: i funghi potrebbero usarli come nutrimento, sviluppandosi di più. Se la micosi si propaga, ci vogliono terapie orali specifiche prescritte dal medico.

LA CREMA SOLARE

Senza protezione adeguata puoi bruciarti e riempirti di macchie, che sono concentrazioni di melanina dovute all'esposizione solare. Se prendi la pillola e hai una specifica sensibilità alle sue componenti ormonali (progesterone e soprattutto estrogeni), il rischio si può moltiplicare. Nel dubbio, usa una dose doppia di protezione solare e, possibilmente, assumi la pillola tutto l'anno e non solo in vista dell'estate. Le statistiche mostrano infatti che si macchia di più chi inizia a prendere il contraccettivo insieme al primo sole di stagione.

CAMICIA E PANTALONI

Andare alla spiaggia a piedi o in bici passando per la pineta è un esercizio salutare ed ecologico. Ma non farlo indossando solo il costume: potresti avere iacuzzi rivivificati con vari insetti, per esempio la cantaride, un



collettore amante degli spazi verdi limitrofi al mare che contiene e può rilasciare la cantaridina, una sostanza fortemente urticante. Se ne sfiora uno, al momento non succede nulla, ma dopo qualche ora bollicine, rossori e prurito sono assicurati. Come rimedio puoi usare una crema al cortisone, ma per prevenire basta indossare un paio di pantaloni e una camicia, anche leggerissimi.

LE FINESTRE APERTE E LA LUCE ACCESA

Dopo una giornata di divertimento, il meritato riposo! Se vuoi dormire

con la finestra aperta, corri il rischio di farti mangiare viva dalle zanzare. La femmina di questi insetti punge iniettando una piccola sostanza anticoagulante che provoca nella pelle una maggiore quantità di istamina, con conseguente prurito, infiammazione e in alcuni (rari) casi infezione. Per difenderti, metti le zanzariere alle finestre, elimina l'acqua stagnante dai sottovasi e riempi le stanze di candele alla citronella ed essiccate di geranio, lavanda, timo e veronica: la prevenzione è solo questa, oltre ai repellenti disponibili in farmacia. Se sei stata punta e il prurito è intenso e accompagnato da gonfiore, usa pomate a base di cortisone o antibiotico: il primo per disinfiammare, il secondo per curare le infezioni causate dai batteri presenti sul pungiglione delle zanzare. No, invece, ai farmaci a base di antistaminici che, paradossalmente, potrebbero procurare reazioni allergiche.

Metti sempre nella borsa

Un gel all'amuchina: per lavarti le mani in assenza d'acqua e disinfectare eventuali piccoli feriti.

Un paio di pinzette: per eliminare gli occhi di rissa, ma anche quel fastidioso pelo sfuggito alla depilazione (fallo, però, quando nessuno ti vede!).

Lacrime artificiali: rinfrescano e ne dilatano gli occhi, aumentando le difese dagli agenti esterni.

Acqua spray: se il sole picchia, una spruzzata sul viso o sul corpo ti rinfresca all'istante.

Stick a base di ammoniaca: da usare se il pungibile zanzara o qualche altro insetto.

Una pinza o una fascia per i capelli: non c'è nulla di peggio della orfina al vento quando ci si labora!

Un cappello pieghevole: per coprirti quando il sole picchia.

Cerotti: per proteggere graffi e tagli. Utilissimi anche quei specifici contro le vesiche.

Con la consulenza di professori Emilio Anzi, ginecologo, professor Antonio La Pietra, dermatologo, professor Roberto Nijbo, Università Sapienza di Roma, dottor Gerardo Meola, specialista di medicina generale.