

## Bambini con malattie croniche protetti anche in vacanza

LINK: <https://www.bimbisaniebelli.it/bambino/bambini-con-malattie-croniche-protetti-anche-in-vacanza-40169>



class="page-title">Bambini con malattie croniche protetti anche in vacanza A cura di Metella Ronconi Pubblicato il 06/08/2019 Aggiornato il 06/08/2019 Vacanze sicure e senza problemi anche con bambini con malattie croniche, come asma e diabete. Basta rispettare alcune regole fondamentali Asma allergico, dermatite atopica e diabete mellito sono tra le patologie croniche più frequenti tra i bambini che, nei mesi estivi, hanno bisogno di particolare attenzione per vacanze in tutta tranquillità. Ecco come organizzare una vacanza in sicurezza con bambini con malattie croniche. **I m p o r t a n t e** La consapevolezza Un bambino affetto da malattia cronica non deve essere considerato dalla famiglia un limite nell'organizzazione delle vacanze. L'importante è che i genitori conoscano la patologia e le esigenze che ne derivano per una sua corretta gestione. **Susanna Esposito**, professoressa di pediatria

all'Università di Perugia e presidente **WAidid** (Associazione Mondiale delle Malattie Infettive e iDisordini Immunologici) fornisce una serie di semplici indicazioni da seguire. Quando il problema è l'asma L'asma allergico è una patologia infiammatoria cronica delle vie aeree che colpisce il 10-15% dei bambini. Se l'allergia è alle graminacee, meglio evitare località montane poste a una quota compresa tra 1.000 e 1.500 metri sopra il livello del mare dove, d'estate, c'è un elevato rischio di entrare in contatto con i pollini di queste piante. Ad apprezzare questi luoghi saranno invece i bimbi allergici agli acari della polvere. L'aria in montagna inoltre è particolarmente secca e potrebbe scatenare un attacco d'asma. Meglio, quindi, avere un umidificatore, soprattutto alle quote più elevate. Se si sceglie di andare al mare, invece, è bene evitare le coste popolate da parietaria e ulivo. In ogni caso, il

bambino dovrà portare sempre con sé il broncodilatatore a breve durata di azione, in grado di agire immediatamente in caso di attacco acuto. In caso di dermatite atopica Si trattadi un'inflammazione cronica della pelle che si manifesta con la comparsa di eritema, squame e prurito. Una vacanza al mare può rivelarsi un'ottima alleata per i bimbi che ne soffrono. A giovare alla pelle è una moderata esposizione al sole, al mattino presto fino alle 11.00 e nel pomeriggio dopo le 16.00. Fondamentale l'applicazione di una protezione solare adeguata. Attenzione però alla sabbia che, insieme al sudore, irrita la pelle del bambino. Se il piccolo gioca con la sabbia è opportuno lavarlo spesso con acqua dolce. Precauzioni con il diabete mellito di tipo 1 È una malattia cronica caratterizzata da iperglicemia, ossia un aumento dello zucchero (glucosio) nel sangue. Mantenere il giusto livello di

glicemia è l'obiettivo primario nella gestione di questa patologia. Anche in vacanza l'alimentazione deve essere equilibrata e seguire le indicazioni del pediatra, rispettando gli orari così che l'azione dell'insulina possa essere sincronizzata all'apporto degli alimenti. In caso di attività fisica intensa, potrà essere necessaria una riduzione graduale della dose giornaliera di insulina, seguendo le indicazioni fornite dal medico. Bisogna portare sempre con sé farmaci e glucometri che vanno conservati al riparo dal sole (non dovrà mai mancare una fiala di glucagone da tenere in frigo per le emergenze) e sottoporre il bambino ai periodici controlli glicemici.

Da sapere! Anche il bambino deve essere parte attiva e deve poter ricevere informazioni chiare e mirate sulla sua malattia, attraverso un linguaggio che rispetti la sua sensibilità e tenga conto della sua età.