

- Si éste va a realizar un viaje prolongado en barco, como un crucero, o va a desplazarse a un lugar remoto, debe recabar información sobre los recursos médicos que tendrá a su disposición en caso de reagudización de los síntomas.
- En climas extremos o al realizar una actividad física intensa, el aire muy frío puede inducir un ataque de asma.
- Los pacientes asmáticos deben ser especialmente cautos al practicar actividades como el buceo. El médico deberá valorar si pueden o no practicarlo. Si se llevan a cabo dichas inmersiones es conveniente que vayan acompañados de personal con experiencia y mantenerse en zonas poco profundas.



ALERGIA ALIMENTARIA

- Es difícil conocer los componentes de los alimentos preparados que nos sirven cuando estamos de viaje. El paciente deberá llevar una lista con los alimentos que debe evitar, y procurar disponer de una traducción al inglés y/o a la lengua del país de destino, para poder comunicarse con el personal del lugar.
- Asimismo, resulta aconsejable informarse de los ingredientes habituales en la gastronomía del lugar para comprobar si incluyen alguno al que sea alérgico.
- Deberá disponer siempre de un botiquín de emergencia para poder iniciar el tratamiento en caso de reacción. Éste debe incluir: antihistamínicos, corticoides y/o adrenalina, en caso de que



haya presentado reacciones generalizadas de gravedad considerable.

- Si debe llevar consigo adrenalina, recomendamos que el paciente disponga de un informe médico (si va al extranjero, preferiblemente en inglés) que justifique su transporte, ya que la legislación puede limitar llevar dispositivos con agujas durante los vuelos.
- Deberá consultar a la compañía aérea la posibilidad de solicitar un menú sin los alimentos que le provocan alergia; deberá hacerlo con la suficiente antelación para poder coordinar la disposición del menú.



- Se le recordará que un esfuerzo intenso puede precipitar una crisis de alergia en algunos pacientes con anafilaxia por ejercicio.

DERMATITIS ATÓPICA

- Los pacientes con dermatitis atópica pueden beneficiarse de los baños de mar y de la exposición al sol. No obstante, deberán protegerse adecuadamente con filtros de protección solar aplicados con regularidad y realizar una adecuada hidratación de la piel con cremas y lociones, ya que los baños en agua salada o de la piscina pueden reseca la piel.
- Deberá llevar consigo los productos más adecuados para su piel, sin detergentes ni conservantes que puedan irritar, ya que en el lugar de destino puede que no dispongan de ellos.