'Le onde davanti ai bagni di Miraflores si rompevano due volte, laggiù in lontananza, la prima a duecento metri dalla spiaggia, e fin lì andavamo a prenderle di petto..

..noi coraggiosi, e ci facevamo trascinare per quasi cento metri, fino a dove le onde morivano soltanto per ricostituirsi in ariosi tonfi e rompersi di nuovo, in un secondo infrangersi che ci faceva scivolare, noi esploratori di onde, fino ai sassolini della spiaggia.

Mario Vargas Llosa, artigiano peruviano della letteratura ed originale esponente della rinascita della narrativa sudamericana, così descrive mirabilmente, in ' Avventure della ragazza cattiva ' (Einaudi - 2006), lo specchio di oceano che fronteggia la più bella zona residenziale di Lima, elegante e ricca di parchi verdi e giardini. Ma certo, quello patinato, non è il vero volto della capitale che, invece, per larghi tratti della sua estensione si presenta molto povero, caotico e, in alcune aree periferiche, finanche pericoloso.

Villaggio amazzonico

In Perù senti parlare di corruzione in mezzo a gente che vive in condizioni inimmaginabili ed avverti crescere dentro una rabbia ed un senso di impotenza, mentre la pelle è sfiorata da un malcelato senso di ingiustizia.

In Peru' ammiri i paesaggi e godi della sorprendente diversità di tre meravigliosi ecosistemi - la Costa, linea litoranea larga fino a 150 chilometri, la Sierra con gli altipiani andini e la Selva, corrispondente alla foresta amazzonica - ma, continuamente, ti ritrovi a sbattere la faccia contro un degrado che, in paese così bello, appare assolutamente anacronistico.

In Perù il **clima** è prevalentemente tropicale, con precipitazioni abbondanti, alte temperature e vegetazione lussureggiante, anche se questa caratteristica è limitata e diversificata dalla presenza della Cordigliera delle Ande e dalla Corrente Peruviana.

In Perù si trova la città culla della **civiltà Inca**: **Cuzco**, a quota 3880 mt., bellissima, affascinante e misteriosa con i suoi caratteristici vicoli ricchi di piccoli negozietti e botteghe ed edifici in stile coloniale. E poi gli splendori ed il misticismo di
Machu Picchu
, ultima roccaforte e città perduta del popolo Inca, in grado sempre di generare intense emozioni davanti a tanta maestosità. Ed ancora, la fortezza di Ollantaytambo, capolavoro in granito dell'ingegneria e dell'architettura. E, nella valle dell'Urubamba, i mercati di Pisac, il più famoso, e di Chincero, meno turistico - ma molto più caratteristico - ove il baratto regna sovrano. Ma anche Arequipa ed il canyon del Colca, Puno e la zona del
lago Titicaca
, Puerto Maldonado, Iquitos ed il bacino amazzonico, Paracas e le isole Ballestas, Huaraz, Cajamarca, Nazca. E le quasi 3.000 specie di orchidee come la Cattleya maxima, dai grandi fiori e dal colore viola.

Un paese da capire, amare e scoprire. Visitare il Perù rappresenta un'esperienza mistico-cultural-paesaggistica che ogni buon viaggiatore non dovrebbe mancare. Almeno una volta nella vita. Un'esperienza da esploratori del mondo, sognanti ed entusiasti, ma anche accorti al mantenimento del proprio stato di salute ed alla propria sicurezza, problematiche che, ambedue, affliggono questo magico paese in modo significativo. Il **rischio malarico** è presente in tutti i Dipartimenti ad eccezione di quelli di Arequipa, Moquegua, Puno e Tacna. Ma non bisogna allarmarsi o generalizzare il problema perché, relativamente alle classiche mete turistiche, i viaggiatori diretti a Lima (e nelle sue vicinanze), nelle aree costiere a sud della capitale oppure nelle zone (ad elevata altitudine) di Cuzco, Machu Picchu e Lago Titicaca non devono assumere alcun farmaco. Il rischio di contrarre la malaria è invece presente a Puerto Maldonado e, fortemente, ad Iquitos ed in tutta la zona del grande bacino amazzonico.

Nel caso l'itinerario di viaggio comprendesse le **aree a rischio**, bisognerebbe proteggersi contro le punture di zanzare e, quindi, adottare, in primis, serie misure di
profilassi comportamentale
(il tramonto e l'alba sono i momenti in cui il rischio di essere punti è massimo) quali l'impregnazione di pantaloni/gonne, magliette e/o zanzariera da letto con la PERMETRINA

(preparato galenico), oltre all'utilizzo di repellenti cutanei a base di una sostanza che si chiama DEET (N-N Dietiltoluamide) al 20-30% (OFF SCUDO in roll on, crema o spray) oppure al 35% (ZANZARELLA 35 in box crema fluida o spray).

E poi sarebbe opportuno fare la corretta **chemioprofilassi antimalarica** con il MALARONE (atovaquone + proguanil): una compressa al giorno durante la colazione, sempre alla stessa ora, iniziando un giorno prima di entrare in zona malarica, continuando per tutta la durata nell'area a rischio e proseguendo per altri sette giorni dopo aver lasciato la zona infestata dalle zanzare che albergano il parassita. Il farmaco, per motivi misteriosi, non è prescrivibile e costa ben 53,00 € a confezione (12 compresse rivestite), ma non ha praticamente effetti collaterali che, invece gravano, anche se in misura molto limitata, sull'altro farmaco efficace, il LARIAM (meflochina, prescrivibile e da assumere settimanalmente).

Un concetto importante: nella stragrande maggioranza dei casi, arrivare in Perù non corrisponde ad entrare nella zona malarica del paese. Pertanto, nel caso del malarone, bisogna assumere il farmaco solo 1 giorno prima di arrivare in area endemica e, se in questa ci si permane solo 4 giorni, basta una sola confezione; altrimenti è necessario acquistarne due. Il Malarone non è consigliato solo ai bambini con peso corporeo inferiore agli 11 kg, alle donne in gravidanza ed alle donne che allattano bambini con peso inferiore agli 11 kg. E' altresì controindicato in persone con severa insufficienza renale. Purtroppo, il malarone pediatrico non è in commercio in Italia e quindi bisogna, eventualmente, frammentare le compresse per adulti (chiedere al pediatra per le valutazioni del caso).

Le **condizioni igienico-sanitarie** del paese richiedono, inoltre, di adottare le classiche precauzioni comportamentali per evitare disturbi intestinali, ma anche di effettuare la profilassi vaccinale contro l' **epatite A** (una puntura nel deltoide 1-2 settimane prima di partire, l'altra dopo 12 mesi, l'immunità dura tutta la vita dopo la seconda dose), e la **febbre tifoide** per via orale (VIVOTIF, 3 capsule - da conservare in frigo - a giorni alterni, almeno 15 giorni prima di partire, nei giorni 1-3-5, da deglutire con un pò d'acqua un'ora prima del pranzo o della cena, nessun antibiotico nei tre giorni prima e dopo questa vaccinazione, durata dell'immunità 3 anni), o iniettiva (una puntura nel deltoide, durata dell'immunità 3 anni) oltre, se necessario, il richiamo contro
difterite/tetano
(una puntura nel deltoide 2 settimane prima di partire, durata dell'immunità 10 anni).

Infine, la VACCINAZIONE CONTRO LA FEBBRE GIALLA (una sola puntura sottocute nel braccio, immunità per 10 anni) da effettuare, almeno 10 giorni prima della partenza, solo se il viaggio nel paese andino comprende la visita della zona amazzonica, presso uno dei centri autorizzati per decreto ministeriale (Gazzetta Ufficiale n. 223 del 25 settembre 2006) a praticare la vaccinazione anti-febbre gialla.

Un'ultima 'dritta': prima di partire per lo splendente paese andino, consiglio di stipulare una piccola un'**assicurazione sanitaria** che preveda, oltre alla copertura delle spese mediche, anche l'eventuale rimpatrio sanitario e di registrare i dati relativi al viaggio ed alla propria persona sul sito del Ministero degli Affari Esteri

www.dovesiamonelmondo.it

.

Buon viaggio!

Ringraziamo SaluteinViaggio e vi invitiamo a visitare il sito www.saluteinviaggio.it