



Vacanze ad alta quota in salute e sicurezza: i consigli per una settimana bianca senza pensieri

IL VADEMECUM DI ASSOSALUTE PER LE VACANZE SULLA NEVE

Milano, 30 gennaio 2018 - Avete programmato qualche giorno di relax sulla neve? Siete in partenza per il week-end di carnevale con tutta la famiglia? Se sci, scarponi e snowboard sono già pronti, avete pensato a cosa mettere in valigia per **prendervi cura della salute** di tutta la famiglia? **Assosalute** (Associazione nazionale farmaci di automedicazione, che fa parte di Federchimica) ha compilato un vademecum con suggerimenti e consigli per non farsi trovare impreparati di fronte alle insidie della neve e degli sport invernali.

Divertirsi in sicurezza - Seguite le indicazioni delle guide alpine e dei gestori degli impianti è la prima condizione per divertirsi in sicurezza. Le abbondanti nevicate su tutto l'arco alpino, oltre ad essere la gioia di molti sciatori, devono allertarci poiché tanta neve e particolari condizioni metereologiche possono aumentare il rischio di slavine e valanghe. **Quindi, prudenza!**

Indossare un casco protettivo e moderare la velocità a seconda delle capacità e dell'affollamento sulle piste sono alcune delle precauzioni di base. Se poi proprio ci si vuole avventurare fuori pista, mai farlo da soli ma accompagnati da una guida esperta, e **senza strafare**: se si incontra un cancelletto chiuso, significa che oltre la neve è pericolosa, non è stabile, e si rischia di restare vittime di una slavina.

Vietato improvvisare – Passare dalla scrivania agli sci senza un'adeguata **preparazione** aumenta il rischio di incidenti: **dolori muscolari e articolari, distorsioni ed ematomi, ferite ed escoriazioni**. Per questo, quando si programma una settimana bianca è bene iniziare un **allenamento costante e graduale** (l'ideale sarebbe almeno due mesi prima), in modo da ridurre al minimo i rischi dei traumi tipici dello sciatore. Fondamentale **qualche minuto di stretching** prima di indossare gli sci, e prudenza nello scegliere le piste più adatte alle proprie capacità tecniche; ricordatevi poi di non eccedere con il cibo durante il pranzo ed evitare bevande alcoliche, per non pregiudicare reattività muscolare e concentrazione. Soprattutto, **non chiedete troppo al vostro fisico**: imparate a "leggere" alcuni **indicatori di fatica** – affanno, debolezza e rallentamento della velocità di reazione – per minimizzare i rischi di incidenti sulla neve.



Cosa possiamo fare per trattare i piccoli incidenti sulla neve?

In caso di **distorsioni, strappi e slogature** – Tenere **l'articolazione a riposo**, applicare una borsa con il ghiaccio e usare localmente farmaci senza obbligo di ricetta, di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione, a base **di antinfiammatori non steroidei**, che oltre ad avere proprietà antinfiammatorie aiutano a calmare il dolore. Se il dolore è più intenso potete utilizzare, per brevi periodi di tempo, la stessa tipologia di farmaci per via orale.

Alle prese con lividi e piccole ferite – Nella maggior parte dei casi **gli ematomi** (i classici lividi) si risolvono spontaneamente nel giro di pochi giorni. Nei casi più seri, potete utilizzare **farmaci di automedicazione** che aiutano a far riassorbire le ecchimosi. In caso **di escoriazioni e piccole ferite**, pulire accuratamente la parte con acqua fredda e sapone aiutandosi con garze sterili (mai con cotone idrofilo) procedendo dalla lesione verso l'esterno per non sporcare ulteriormente la ferita. Dopo la pulizia si può applicare un disinfettante, preferibilmente non alcolico. Proteggere la ferita con garza sterile e cerotti. Sul mercato sono disponibili prodotti cicatrizzanti (incluse garze medicate) che accelerano la cicatrizzazione e svolgono un'azione antibatterica. Se la ferita non guarisce, ma tende ad arrossarsi, a gonfiarsi eccessivamente e a far male o se, addirittura, si osservano delle striature rossastre che risalgono dalla ferita, probabilmente c'è un principio di infezione. In questi casi, meglio chiedere consiglio al proprio medico di famiglia.

Pelle protetta - In montagna il **rischio scottature è alto**, addirittura più che in spiaggia: la neve, infatti, riflette i raggi del sole ben quattro volte più della sabbia. Diventa, quindi, indispensabile un'adeguata protezione solare, senza dimenticare le labbra, visto che l'esposizione al sole sommata allo sforzo fisico può risvegliare l'infezione da herpes labialis. Per proteggere la pelle è importante usare una **crema solare ad alta protezione** e, in caso di scottature non dimenticate di utilizzare creme emollienti e, se del caso, farmaci ad azione antisettica e antinfiammatoria, per disinfettare la pelle e combattere prurito e bruciore.

Anche gli occhi hanno bisogno di attenzione – L'occhio ha un sistema di lenti focalizzanti che porta sulla retina una quantità di luce, e con essa di radiazioni, da 10 a 100 volte superiore rispetto a quella della pelle. Sulla neve, l'intensità delle radiazioni solari aumenta anche fino al 30 per cento. Per questo non bisogna mai dimenticare di proteggere gli occhi di tutta la famiglia, primi fra tutti i bambini. Bisogna, quindi, scegliere **lenti adeguate**, per riparare gli occhi dal sole e dal vento. Gli occhiali da sole dovrebbero avere lenti di buona qualità che proteggono al 100 per 100 dai raggi Ultravioletti, sia A che B, e avere il marchio CE. In caso di **piccole irritazioni**, arrossamenti, bruciori, lacrimazione, prurito, secchezza si possono usare colliri ad azione anti congestionante e antisettica.



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

Ecco i farmaci di automedicazione mettere in valigia per godersi la neve senza incidenti

- Antinfiammatori sia per uso topico che sistemico per combattere dolore, gonfiore e infiammazione in caso di slogature e distorsioni
- Eparinoidi e protettori dei capillari in caso di contusioni ed ematomi
- Un piccolo kit di pronto soccorso: cerotti, disinfettante, bende sterili
- Farmaci ad azione antisettica e antinfiammatoria contro le scottature
- Crema a base di aciclovir a uso topico in caso di herpes labialis
- Collutorio, pastiglie e spray per la gola, aiutano a disinfettare il cavo orale in caso di lievi mal di gola
- Un termometro per misurare la febbre e un antipiretico nel caso salga oltre i 38,5°
- Conservare i farmaci rispettando le indicazioni di conservazione fornite dal foglietto illustrativo e ricordatevi di non lasciarli in macchina: se l'eccesso di calore può danneggiarli lo stesso può valere per le temperature troppo basse
- Se seguite una terapia farmacologica quotidiana, ricordate di portare con voi i farmaci necessari per tutto il periodo della vacanza

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it.

