



ASSOSALUTE
Associazione nazionale farmaci automedicazione

NOTA STAMPA

Settimana bianca o settimana nera?

Gli appassionati di sci credono che quest'anno la primavera stia bruciando le tappe...e la neve!

Assosalute spiega agli irriducibili della vacanza in montagna come evitare brutti incidenti

Milano, 25 Febbraio 2016 – Anche se le temperature si stanno alzando, c'è chi proprio non vuole rinunciare alla vacanza in montagna per riabilitare la mente e il fisico.

Infatti, nonostante un inverno dal clima insolitamente mite, le vette più alte sono ancora innevate e negli appassionati resta vivo il desiderio di mettere piede sulle piste da sci.

Spesso, però, la passione supera la tecnica e, in molti casi, non ci si prepara fisicamente in maniera adeguata a praticare una qualsiasi attività sportiva.

Secondo un'indagine condotta da **Assosalute - Associazione Nazionale Farmaci di Automedicazione** - oltre il 70% degli italiani dichiara di essere stato "vittima" di piccoli incidenti durante l'esercizio sportivo. Tra gli infortuni e gli imprevisti più ricorrenti si annoverano: **dolori alle articolazioni e ai muscoli (oltre il 65%), distorsioni (23,5%), ematomi (14%), ferite ed escoriazioni (12%)**.

Al fine di evitare questi spiacevoli inconvenienti, Assosalute promuove una serie di consigli utili per non farsi trovare impreparati ed evitare che la settimana bianca diventi... nera!

Gli infortuni sulle piste da sci riguardano, nello specifico, dolori alle articolazioni, come ginocchia, spalle, polsi, femore e tibia; distorsioni che vanno trattate immediatamente affinché l'infiammazione non progredisca, mentre in caso di ferite o escoriazioni è importante pulirle e disinfettarle accuratamente.



Nel caso in cui l'attenzione non bastasse per far fronte a questi imprevisti, un valido aiuto può arrivare dai **farmaci di automedicazione o da banco** (o OTC dall'inglese Over the Counter), ossia quelli **senza obbligo di prescrizione**, riconoscibili **grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione** e acquistabili **senza ricetta medica** perché, nel loro impiego diffuso e di lungo corso, si sono dimostrati **sicuri, efficaci** ed hanno ricevuto un'apposita autorizzazione da parte dell'Autorità Sanitaria.

Di seguito alcuni consigli di Assosalute:

- **Preparazione fisica:** per sostenere il difficoltoso carico di lavoro previsto dall'attività sciistica, è fondamentale iniziare un percorso di allenamento almeno due mesi prima della settimana bianca per raggiungere un buon livello di stato psicofisico
- **Attrezzatura e abbigliamento:** è buona norma far controllare dagli esperti il proprio materiale tecnico (scarponi, sci e attacchi), utilizzare un abbigliamento adeguato alle basse temperature e non dimenticarsi del casco
- **Stretching:** è bene iniziare le sessioni di sci dedicando qualche minuto al riscaldamento dei muscoli per allentare la tensione nelle articolazioni
- **Scelta delle piste:** si consiglia di scegliere la pista in base ai propri livelli di esperienza per ridurre le cadute e gli incidenti
- **Autovalutazione:** valutare il proprio livello di stanchezza e di fatica senza mai superare le proprie possibilità di resistenza all'attività.

Inoltre, qualunque sia il modo in cui si decida di godersi la neve, non dimenticare mai di **proteggere gli occhi e la pelle:** usare sempre gli occhiali per proteggere gli occhi non solo dal sole ma anche dal vento e ricordarsi che in montagna il rischio scottature è alto, quindi, sempre meglio usare protezioni solari.

Categorie di farmaci disponibili in caso di piccoli incidenti:

- **Dolori muscolari:** antinfiammatori non steroidei (Fans) topici (creme, pomate, cerotti o gel) per combattere l'infiammazione e alleviare il dolore (diclofenac, naproxene, piroxicam, flurbiprofene, acido acetilsalicilico, aceclofenac, etofenamato, acido flufenamico in associazione, fenilbutazone, capsaicina, d-canfora, dietilamina in associazione e derivati dell'acido salicilico); miorilassanti per favorire il rilassamento della muscolatura (tiocolchicoside e mefenesina in associazione).
- **Distorsioni e dolori articolari:** antinfiammatori non steroidei (Fans) topici (creme, pomate, cerotti o gel) per combattere l'infiammazione, e alleviare gonfiore e dolore (diclofenac, naprossene e ibuprofene, piroxicam, flurbiprofene, aceclofenac, acido flufenamico in associazione, fenilbutazone, etofenamato).
- **Ematomi:** eparinoidi e sostanze capillaroprotettrici per favorire il riassorbimento del sangue e ridurre la visibilità dell'ematoma (escina, oxerutina, irudina, eparina sodica, eparan solfato, sulfomucopolissaccaridi).
- **Ferite ed escoriazioni:** antisettici e disinfettanti (acqua ossigenata, clorammina, clorexidina, eosina, iodio, iodopovidone, benzoxonio, acido undecilenico in associazione, sodio ioduro in associazione, benzalconio, benzocaina in associazione, didecildimetilammonio cloruro, merbromina, sodio ipoclorito e zinco ossido); cicatrizzanti e farmaci per la rigenerazione della pelle (collagenasi, acido ialuronico, neomicina in associazione, polideribotide).

Per maggiori informazioni sui farmaci di automedicazione e i piccoli disturbi vai su www.semplicementesalute.it il nuovo portale dell'automedicazione.