



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

## Pasquetta all'aria aperta?

### Dalle punture di insetti agli sbalzi di temperatura: per evitare spiacevoli inconvenienti l'unica ricetta è l'attenzione

#### I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER UNA GITA FUORI PORTA SENZA PENSIERI

**Milano, 26 marzo 2018** – Dopo aver aperto l'uovo e festeggiato la Pasqua con parenti e amici avete programmato la classica **gita di Pasquetta**?

Se scarponcini da trekking e pranzo al sacco sono già pronti, avete pensato a come **prendervi cura della salute di tutta la famiglia**?

Ricordatevi, infatti, che un picnic in campagna, una giornata in campeggio, al lago e al mare o anche una semplice passeggiata tra i boschi possono nascondere delle **piccole insidie** che rischiano di rovinare la gita fuori porta.

**Ecco i consigli** di **ASSOSALUTE** (Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica), per evitare i malanni «rovina Pasquetta».

- **Vestitevi a «cipolla»** – La primavera, appena iniziata, porta con sé sbalzi termici: molto frequente, in caso di brusco raffreddamento, il mal di gola con il classico bruciore e la difficoltà a deglutire. Inoltre, gli sbalzi termici ci rendono più facilmente preda dei numerosi virus da raffreddamento presenti tutto l'anno. Può anche capitare, soprattutto se si passa da un ambiente caldo a uno più freddo, che a soffrire siano il collo e la schiena con la comparsa di contratture e dolori muscolari. Il classico “colpo d'aria” può anche essere responsabile di crampi addominali e mal di pancia e, talvolta, mal di testa. Per evitare brutte sorprese è consigliabile vestirsi a strati per favorire l'adattamento termico dell'organismo. E' importante soprattutto proteggere le vie respiratorie, coprendosi la gola.
- **Punture d'insetto** – Le punture d'insetto possono rovinare una giornata di relax, causando gonfiori, prurito e reazioni dell'epidermide. Se punti da api o vespe, è importante disinfettare con cura la ferita togliendo con delicatezza il pungiglione, facendo attenzione a non spezzarne la parte



residua. Per stare al riparo dalle zanzare, invece, evitate i ristagni d'acqua dove potrebbero iniziare a essere presenti anche in primavera.

- **Occhio a dove vi sedete** – Attenzione a dove vi sedete! Alcune erbe e piante più o meno comuni possono causare reazioni allergiche, come dermatiti e irritazioni. Portate sempre con voi un telo.
- **Proteggere pelle, labbra e occhi** – Quando siete all'aria aperta dovrebbe essere sempre una priorità proteggere la pelle e le labbra; a maggior ragione, se trascorrete un'intera giornata fuori casa, proteggetevi anche perché "il primo sole" della stagione tende più facilmente a scottare la pelle. Soprattutto attenzione ai bambini, che scorrazzano per ore immersi nel tiepido sole primaverile, ma la loro pelle è la più delicata. Abbinare una crema solare protettiva a un burro cacao per le labbra, utili anche in caso di vento. Sempre meglio proteggere anche gli occhi indossando occhiali da sole e/o cappellini.
- **Non improvvisatevi grandi campioni** – Se per voi "gita fuori porta" significa sport, scegliete con cura le scarpe e le calze e non trascurate la scelta di indumenti traspiranti né tanto meno il riscaldamento. Inoltre, soprattutto se non siete allenati, non esagerate. Non solo vi sentirete a pezzi il giorno dopo ma aumenta il rischio di piccoli incidenti (cadute, slogature, ...).
- **Non mangiare troppo** – Con le feste tendiamo a mangiare di più ma sarebbe bene non «sentirsi pieni da scoppiare» e sicuramente avrete già mangiato molto durante la domenica di Pasqua. Non esagerate, quindi, nel riempire il cesto per il picnic. Soprattutto evitate di appesantirvi troppo se dovete guidare per tornare a casa, in giornate – quelle festive – che vedono classicamente un aumento del traffico.
- **Cinetosi** – Se poi i bimbi soffrono di mal d'auto, meglio farli mangiare leggeri e aspettare che sia trascorso un tempo sufficientemente lungo dal pranzo prima di mettersi in macchina. Portare con sé cracker e grissini da dare ai bambini, evitare di farli bere prima del viaggio e programmare, a seconda della lunghezza del tragitto, qualche sosta.

**E se i piccoli accorgimenti di buon senso non dovessero bastare**, cosa si può mettere nello zaino per stare tranquilli? – Nello «**zaino perfetto**» non possono mancare alcuni **farmaci di automedicazione** – ossia quelli senza obbligo di prescrizione, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione – che offrono soluzioni terapeutiche efficaci e sicure per gestire al meglio le conseguenze di punture di **insetti**, **sbalzi di temperatura tutti i piccoli fastidi** che possono capitarci all'aria aperta.

- **Irritazioni cutanee, punture di insetti e dermatiti da contatto** – L'utilizzo di farmaci a uso topico a base di antistaminici oppure corticosteroidi a bassa potenza e anestetici locali rappresenta il trattamento sintomatico di sicura efficacia contro l'infiammazione cutanea e il prurito causati da punture di insetti, dermatiti e irritazioni dell'epidermide.
- **Cadute** – Disinfettanti, garze sterili, ghiaccio secco e cerotti per escoriazioni, ferite, strappi e distorsioni. Possono essere utili anche medicinali antinfiammatori per ridurre l'eventuale gonfiore e alleviare il dolore e farmaci ad azione cicatrizzante.
- **Vomito** – Gli antiemetici sono indicati in tutte le forme di cinetosi (mal d'auto, mal di mare e mal d'aria).
- **Scottature solari** – Sostanze emollienti e medicinali ad azione antipruriginosa e rigenerativa contro il prurito, il bruciore e la secchezza; farmaci antinfiammatori per l'eventuale comparsa di eritema.
- **Mal pancia e diarrea** – Farmaci antispastici che aiutano a regolarizzare la motilità intestinale calmando gli spasmi e farmaci antidiarroici, che sono in grado di ripristinare in tempi rapidi la normale popolazione batterica intestinale.
- **Mal di gola e raffreddore** – Farmaci ad azione balsamica, antisettici del cavo orale, decongestionanti nasali e antinfiammatori non steroidei.
- **Contratture e dolori muscolari** – Antinfiammatori non steroidei e miorilassanti muscolari.

Ricordatevi che è sempre necessario conservare i farmaci nel modo corretto. Evitate quindi forti sbalzi di temperatura. Evitate di conservarli in un posto umido e teneteli lontani dalla portata dei bambini: questa è una regola da seguire sempre, in casa come fuori.

**Per maggiori informazioni: [www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it)**