



FEDERCHIMICA
CONFINDUSTRIA

ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

Attenzione al caldo in città

LE FERIE SONO ANCORA LONTANE MA IL GRANDE CALDO È ARRIVATO

I consigli di ASSOSALUTE (Associazione nazionale farmaci di automedicazione) per affrontare il caldo in città

Roma, 2 luglio 2015 – Le ferie estive per la maggior parte degli Italiani sono ancora lontane ma, a quanto pare, non si può dire lo stesso del gran caldo che è già arrivato. Le alte temperature se “affrontate” in città possono rivelarsi ancora più pericolose per il nostro organismo che non può fare affidamento su una rigenerante immersione al mare o sull’aria fresca di montagna.

*“La prima cosa a cui prestare attenzione sono le nostre gambe, infatti con il caldo la microcircolazione delle zone periferiche fatica e causa le **gambe gonfie**, disturbo a cui sono soggette in particolare le donne. Attenzione anche alla **pelle**, anche se passeggiamo per la città ricordiamoci che è la prima esposizione al sole della stagione, per cui senza un’adeguata protezione potremmo ritrovarci con qualche spiacevole **scottatura** o **eritema**”, spiega il Dottor Ovidio Brignoli, Vice Presidente SIMG. “Inoltre, ricordate che non siamo i soli ad essere in città, gli **insetti**, infatti, non sono presenti solo nelle zone di campagna ma potrebbero pungerci anche nelle nostre case. Infine, un occhio in più anche per chi fa sport, perché l’aumento delle temperature e l’umidità, uniti alla perdita di liquidi e sali minerali, possono favorire la comparsa di disidratazione con conseguenti **crampi muscolari**.”*

Nel caso si manifestassero uno o più di questi disturbi 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 apposto 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.

Ecco il “kit che non teme il caldo” e alcuni consigli:

- **Gambe gonfie:**
 - ✓ Categoria di farmaci: **capillaroprotettori**
 - ✓ Il consiglio: quando sei a casa stai qualche minuto con le gambe alzate e di tanto in tanto rilassati con i piedi a bagno in acqua fredda, così aiuterai la circolazione delle gambe.

- **Punture d’insetto:**
 - ✓ Categoria di farmaci: **antistaminici, antinfiammatori, anestetici locali**
 - ✓ Il consiglio: Se si è soggetti alle punture di insetto ricordarsi di usare un repellente, soprattutto nelle ore serali e nelle vicinanze di fonti luminose.

- **Scottature solari:**
 - ✓ Categoria di farmaci: **emollienti, disinfezione cutanea, antipruriginosi, rigenerazione della pelle**
 - ✓ Il consiglio: Non dimenticare di utilizzare una crema con filtro solare anche in una normale giornata in città soprattutto se passa molto tempo in un luogo assolato.

- **Crampi muscolari:**
 - ✓ Principi attivi: **sali minerali e idratazioni**
 - ✓ Il consiglio: Mentre si pratica sport bere sempre molta acqua e, in caso di attività fisica intensa, bevande ricche di sali minerali così da combattere i crampi anche nelle situazioni di sforzo più intenso e prolungato.

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