



FEDERCHIMICA
CONFINDUSTRIA

ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

AUTOMEDICAZIONE AL FEMMINILE

**I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER AFFRONTARE I PICCOLI E COMUNI
DISTURBI DELLE DONNE**

Milano, 8 Marzo 2017 – Anche quest’anno ASSOSALUTE (Associazione nazionale farmaci di automedicazione) desidera rivolgere un augurio speciale a tutte le donne che si prendono cura della propria salute e di quella dei propri cari.

E lo fanno nonostante i mille impegni. Il lavoro, la famiglia, la vita sociale vedono sempre di più le italiane attivamente impegnate e divise tra tante responsabilità: lavori psicologicamente stressanti, a volte anche fisicamente sfibranti e un’intensa vita familiare con annessa gestione di casa e figli. E forse, proprio per questo, **le donne, più degli uomini**, debbono fare i conti, **all’incirca due volte al mese**, con **piccoli e comuni disturbi: dolori mestruali, mal di testa, bruciori di stomaco, tensioni muscolari e stress**.

Con l’occasione della **Festa della Donna**, Assosalute vuole ricordare a tutte le donne – mamme, giovani studentesse, professioniste impegnate – che possono trovare nei **farmaci di automedicazione** – quelli col **bollino rosso che sorride** sulla confezione – **strumenti terapeutici sicuri ed efficaci** per risolvere i più **comuni disturbi** che minacciano il benessere quotidiano del meraviglioso e complesso universo femminile.

Per prime le donne, tra le loro tante virtù, hanno imparato a prendersi cura della propria salute. Hanno maturato, nel tempo, la consapevolezza che i fastidiosi sintomi di un disturbo, se non correttamente trattati, possono causare disagio, interferendo con la vita di tutti i giorni. Hanno cioè imparato ad ascoltare il proprio corpo per **riconoscere disturbi lievi e affrontarli responsabilmente, affidandosi nel dubbio al medico e al farmacista di fiducia**.

E nella frenesia della vita quotidiana spesso i farmaci di automedicazione sono fedeli compagni di viaggio da utilizzare, se è necessario, all’occorrenza.

Nel “**kit dell’automedicazione in rosa**” non dovrebbero mancare:

- **antinfiammatori non steroidei (FANS)** - contro mal di testa, tensioni muscolari, dolori mestruali e sindrome premestruale

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11
Tel. +39 02 34565.251
Fax +39 02 34565.621
E-mail: assosalute@federchimica.it
<http://www.assosalute.info>

Codice fiscale 80036210153



- **sedativi leggeri** - per l'insonnia da stress
- **antiacidi, enzimi digestivi, procinetici** - per i più comuni disturbi della digestione e del bruciore di stomaco
- **farmaci probiotici** - per riequilibrare la flora batterica
- **vitamine e sali minerali** per combattere lo stress

Disturbi più frequenti e Rimedi

Sindrome premestruale e dolori mestruali

Variando durante le fasi del ciclo mestruale, gli ormoni predispongono la donna alla "sindrome della luna", ossia la sindrome premestruale (PMS) con un'ampia varietà di sintomi ciclici e ricorrenti. I dolori, poi, accompagnano spesso i giorni del ciclo. L'automedicazione è, in quest'ambito, di grande utilità nell'alleviare significativamente alcuni disturbi con i farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS).

Mal di testa

Il mal di testa diventa "donna" al momento della pubertà in un rapporto di circa 3 a 1 con l'uomo quando, con la comparsa della mestruazione, le fluttuazioni ormonali cicliche favoriscono la vulnerabilità del cervello femminile e lo fanno adattare meno bene a tutti quegli stimoli che possono favorire la cefalea occasionale (stress e tensioni, alterazioni del ritmo sonno/veglia, condizioni meteo, ipoglicemia, ecc.). Gli antinfiammatori non steroidei (FANS) possono alleviare il fastidio; se si superano i dieci analgesici al mese è sempre bene consultare il proprio medico di fiducia, per valutare un approfondimento con lo specialista.

Disturbi intimi (bruciori e prurito, vaginiti/candidosi)

I disturbi intimi provocano una sensazione di disagio difficile da affrontare quando si è in giro tutto il giorno. E' consigliabile l'uso di biancheria di cotone per aiutare la traspirazione e di detergenti delicati a base di composti antibatterici e antifungini. Antimicotici e antisettici (creme, ovuli o lavande) sono di aiuto nei casi più fastidiosi. Potenziare la flora batterica naturale a tutti i livelli (intestinale, vaginale) con sostanze probiotiche può essere utile per la creazione di una barriera protettiva verso le più comuni infezioni. Se i disturbi intimi – vaginiti e candidosi – persistono, si aggravano e/o sono ricorrenti è consigliabile consultare il proprio ginecologo di fiducia.

Disturbi da stress (insonnia, tensione muscolare, herpes)

Come farmaci da banco sono disponibili sedativi leggeri per favorire il riposo (passiflora, melatonina, valeriana), antivirali per uso topico quando compare l'herpes labiale, e gli antinfiammatori non steroidei (FANS) per combattere la tensione muscolare. Per minimizzare lo stress – fisico e psicologico della vita di tutti i giorni, è comunque importante imparare a ritagliarsi piccoli spazi di libertà, per svolgere attività fisica, dedicarsi a un hobby e alla cura di sé.

Disturbi gastrointestinali (cattiva digestione, bruciore di stomaco, stipsi, diarrea)

Le donne sono in generale più predisposte a soffrire di problemi digestivi e gastrointestinali. Buona norma è, quindi, cercare di seguire una dieta equilibrata che garantisca all'organismo il corretto apporto di tutti i nutrienti, soprattutto vitamine e fibre. Tuttavia, quando stomaco e intestino si fanno sentire, è possibile, per alleviare i sintomi, fare ricorso ai farmaci da banco che offrono soluzioni efficaci specifiche per i più comuni sintomi: fermenti lattici o probiotici, lassativi e antidiarroici, enzimi digestivi, farmaci procinetici e antiacidi non possono mai mancare nel “kit di automedicazione in rosa”.

Maggiori informazioni e tanto approfondimento dalla voce degli esperti sono reperibili sul sito semplicementesalute.it dedicato interamente all'automedicazione responsabile.