



FEDERCHIMICA

ANIFA

Associazione nazionale
dell'industria farmaceutica dell'automedicazione

I farmaci di automedicazione, buoni compagni di viaggio

Nove italiani su dieci pensano ai farmaci tra le prime cose da mettere in valigia. Anifa propone il “kit delle vacanze” per non farsi cogliere impreparati dagli imprevisti lontano da casa

Milano, 25 giugno 2009 – Costume, spazzolino e dentifricio, ma anche farmaci: queste sono tra le prime cose che gli italiani pensano di portare in vacanza quando si avvicina il tempo di preparare i bagagli. L'**87% si preoccupa dei medicinali da mettere in valigia, addirittura prima di pensare al caricabatteria del cellulare alla macchina fotografica e alle guide turistiche**¹. Tra gli articoli per la salute che solitamente gli italiani portano in viaggio: **antidolorifici (61%), antinfiammatori (60%) e prodotti per il primo soccorso** come bende, cerotti e disinfettante (**53%**).

Il popolo dei vacanzieri - per quest'anno si prevedono 37 milioni di partenze - sembra quindi consapevole che lontano da casa i cambi di ambiente, alimentazione, fuso orario, possono rendere l'organismo più indifeso e per questo può capitare di avvertire qualche disturbo quando invece si dovrebbe godere di un periodo di meritato e assoluto riposo. Il primo suggerimento è di avere sempre in valigia un kit che contenga sia le medicine alle quali ricorriamo abitualmente per disturbi di salute comuni, sia le medicine utilizzate per i nostri problemi ricorrenti.

“La vita all'aperto, la maggiore attività fisica, il cambio di alimentazione - commenta **Ornella Cappelli**, Presidente dell'Associazione Italiana Donne Medico - ci espongono a una serie di piccoli rischi che non ci devono trovare impreparati. Ecco perché i farmaci di automedicazione, sono sempre buoni compagni di viaggio. Il **kit delle vacanze** dovrebbe essere composto da: antidolorifici, antinfiammatori, una pomata per gli ematomi, e una per lenire il prurito da punture d'insetto e in caso di scottature da sole. Infine, per scongiurare le emergenze gastrointestinali è meglio portare con sé dei lassativi in caso di stipsi e farmaci antidiarroici”.

Una persona che presenta sintomi di un disturbo che può essere risolto attraverso l'assunzione dei farmaci da banco, può affidarsi all'automedicazione, soprattutto in vacanza dove non sempre è facile accedere a consulenze mediche. Naturalmente tale pratica deve essere esercitata in maniera responsabile, tenendo presente le regole di utilizzo dei farmaci da automedicazione chiaramente identificati dal bollino rosso che riporta lo smile e l'indicazione “farmaco senza obbligo di ricetta”: imparare a conoscerli, a riconoscerli e a utilizzarli correttamente ci permette di affrontare questi piccoli disturbi in sicurezza ed efficacia.

“Automedicazione non significa l'assunzione di farmaci su consiglio del vicino di ombrellone - continua la **Dott.ssa Cappelli** – E' possibile trattare autonomamente solo i

¹ Ricerca Demoskopea, 500 italiani tra i 18 e i 65 anni viaggiatori o propensi a viaggiare per motivi professionali o personali



FEDERCHIMICA

ANIFA

Associazione nazionale
dell'industria farmaceutica dell'automedicazione

lievi disturbi facilmente riconoscibili e solo con i farmaci che non richiedono la ricetta medica, identificabili grazie allo specifico “bollino”. Attenersi sempre alle indicazioni del foglietto informativo e in caso di dubbi, possibili interazioni tra farmaci o in situazioni particolari (donne in gravidanza, anziani e bambini) consultare comunque il farmacista o il medico.”

Anifa ha ritenuto opportuno fornire al grande pubblico uno strumento utile e maneggevole in cui riassumere pochi ma preziosi regole per utilizzare i farmaci da banco con la consapevolezza necessaria anche quando si è in vacanza. Automedicazione in vacanza – Istruzioni per l'uso realizzato in partnership con l'Unione Nazionale Consumatori, è disponibile direttamente sui sito www.anifa.it sezione Le guide per te, per essere sempre consultabile in Internet o per essere stampato e messo in valigia con costume e asciugamano.