



FEDERCHIMICA
CONFINDUSTRIA

ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

LE TEMPERATURE AUMENTANO E LE SCUOLE CHIUDONO: APERTA UFFICIALMENTE LA STAGIONE DELLE VACANZE ESTIVE

I consigli di ASSOSALUTE (Associazione nazionale farmaci di automedicazione) per viaggiare senza imprevisti

Roma, 11 giugno 2014 – La voglia di vacanza degli italiani sta esplodendo così come le elevate temperature che affliggono il nostro Paese in questi ultimi giorni. Fervono dunque i preparativi e l'incubo "valigia" ritorna a farsi sentire. Quali farmaci di automedicazione portare con sé per non rischiare di farsi rovinare le gioie della bella stagione da qualche improvviso malessere "da vacanza"?

Non fa differenza se al mare, in montagna, all'estero o in città, per evitare i possibili imprevisti (un po' di **tosse**, una **scottatura del sole**, una lieve **contusione**, un **arrossamento degli occhi**, una **puntura d'insetto**), trova un po' di spazio in valigia per portare con te un **kit di automedicazione "salva-vacanze"**.

I farmaci da portare in vacanza per curare i piccoli malesseri sono appunto quelli **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.

"È possibile ricorrere all'automedicazione per quei disturbi lievi che si conoscono ormai per comune esperienza" spiega la **Dott.ssa Ornella Cappelli, Past President dell'Associazione Italiana Donne Medico** *"in particolare anche durante le vacanze è bene attenersi ad alcune semplici regole per un corretto ricorso ai farmaci di automedicazione: l'impiego non va protratto oltre quanto stabilito dal foglietto illustrativo e se il disturbo non si risolve entro 3-4 giorni è bene rivolgersi ad un medico. Altrettanto importante, non usare il passaparola ma è preferibile rivolgersi al farmacista, sempre disponibile anche nei luoghi di vacanza"*.

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



Ecco quali mettere in valigia:

- Gli antidolorifici/antinfiammatori e antipiretici
- Creme e pomate contro le irritazioni della pelle (antistaminici e cortisonici a bassa media potenza)
- Disinfettanti per la gola
- Farmaci contro la cattiva digestione (antiacidi e pro cinetici)
- Lassativi
- Melatonina e altri prodotti contro il jet-lag
- Il kit del pronto soccorso (disinfettanti, garze sterili e cerotti)
- Antidiarroici
- Non bisogna poi dimenticarsi di portare con sé i farmaci con ricetta che si assumono abitualmente (ad esempio quelli per la pressione alta, per il cuore, la pillola anticoncezionale, etc.)

“Inoltre, quando si viaggia all'estero non sempre si trovano gli stessi farmaci di automedicazione a cui si è abituati; è pertanto opportuno conoscere il nome del principio attivo per trovare un farmaco analogo o, ancor meglio, portare con sé i farmaci cui siamo abituati e di cui potremmo aver bisogno per curare i lievi disturbi che potrebbero colpirci” prosegue la **Dott.ssa Cappelli**.

Le regole per una corretta conservazione dei farmaci in vacanza (e non solo...)

Come riportato nei foglietti illustrativi, la validità del farmaco è legata anche alla sua corretta conservazione. Ecco le precauzioni da ricordare quando si è in viaggio:

- Evitare forti sbalzi di temperatura: è consigliabile **non superare i 30°C** (meglio mantenersi sui 25°C) per cui è bene **non lasciare i farmaci in macchina sotto il sole**: dentro l'auto si raggiungono facilmente temperature molto elevate. Sono **dannose anche le temperature troppo basse**, per cui ad esempio **se si viaggia in aereo è sempre meglio tenere la valigetta dei farmaci nel bagaglio a mano**: nelle stive degli aerei la temperatura scende anche di molti gradi sotto lo zero. Accertarsi sempre delle modalità di conservazione indicate dai foglietti illustrativi: alcuni farmaci, infatti, prevedono una conservazione in frigorifero.

- Prestare attenzione all'umidità: l'umidità, presente per esempio in un bagno non ben aerato, può alterare compresse, capsule e cerotti medicati. E' importante ricordarsi di eliminare il batuffolo di cotone che a volte si trova all'interno delle confezioni perché può trattenere l'umidità.
- Non sostituire mai la confezione originale: la confezione dei farmaci aiuta a rendere sempre riconoscibile un farmaco; riporta la data di scadenza e conservandola siamo certi di non perdere il foglietto illustrativo, fonte preziosa di informazioni quali le modalità di assunzione, il corretto dosaggio e gli eventuali effetti indesiderati. Bisogna quindi anche evitare d'inserire farmaci diversi in una sola confezione o mescolarli in uno stesso contenitore per risparmiare spazio in valigia.
- Conservare i farmaci lontano dalla portata dei bambini: questa è una regola da seguire sempre, a casa come nel luogo di vacanza!