



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

## LA SALUTE IN VIAGGIO

### LE REGOLE PER NON FARSI COGLIERE IMPREPARATI (IN ITALIA E ALL'ESTERO)

I consigli di Assosalute per vacanze in salute e senza pensieri

**Milano, 17 luglio 2018** – Insonnia, scottature, contusioni, stitichezza, raffreddori, mal di gola, mal di testa, mal di pancia, cattiva digestione: questi sono solo alcuni dei piccoli, ma fastidiosi, problemi di salute che possono rovinarci le vacanze, specialmente se ci troviamo a centinaia di chilometri da casa o in luoghi isolati.

**Quando preparate la valigia**, quindi, è **consigliabile**, tenendo conto del tipo di vacanza che avete programmato, portare con sé, insieme a scarpe comode e occhiali da sole, anche **un kit di medicinali utili** ad affrontare qualche piccolo contrattempo di salute. Che la vacanza sia al mare, in montagna o in città è bene attrezzarsi e non farsi cogliere impreparati, in particolar modo se partite alla volta di una meta estera.

**Assosalute** (Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica), **ha redatto un piccolo vademecum per affrontare i piccoli imprevisti «rovina vacanze».**

#### I CONSIGLI

**COME PREPARARSI A UN VIAGGIO OLTRE FRONTIERA?** - Che si scelga una meta esotica o una grande città bisogna essere pronti ad affrontare eventuali insidie. Prima di partire controllate sul sito della Farnesina «Viaggiare Sicuri» ([www.viaggiariesicuri.mae.aci.it](http://www.viaggiariesicuri.mae.aci.it)) la situazione sanitaria e le vaccinazioni obbligatorie e consigliate per le quali potete contattare la vostra ASL. È poi opportuno portare con sé quei farmaci che si usano abitualmente, specie quelli prescritti dal medico, oppure informarsi sul nome del principio attivo di quelli che siete abituati a prendere per qualche malanno occasionale – come febbre, mal di gola o mal di testa – per trovare un medicinale analogo anche oltre confine, caso mai facendovi aiutare da un farmacista.

Ricordatevi, inoltre, che all'estero, alcuni farmaci, con e senza ricetta, dispensati regolarmente nel nostro Paese, sono considerati illegali o possono essere introdotti solo in casi specifici. **Controllate, quindi, eventuali restrizioni**, e chiedete al vostro medico per verificare se qualcuna delle medicine che vi ha prescritto fa parte di



qualche gruppo speciale e se è possibile portarle con sé seguendo particolari procedure o ottenendo particolari autorizzazioni.

**Jet lag, cibi insoliti, orari e ritmi non abituali incidono sul nostro apparato gastrointestinale.** È consigliabile, soprattutto nei primi giorni di vacanza, evitare bibite gassate e cibi elaborati, ricchi di grassi e spezie a cui il nostro organismo non è abituato. Potremmo, infatti, andare incontro a pesantezza di stomaco, acidità e cattiva digestione. Se siete vittima di **mal di pancia e gonfiore** tipici del “disordine alimentare del turista”, evitate gli alimenti che introducono aria o gas nello stomaco e nell’intestino come le bibite gassate. Se, invece, registrate problemi di **stitichezza** evitate gli alimenti raffinati, alcolici, fritti e grassi animali e cercate di mangiare delle fibre (pane integrale e crusca, frutta e verdura), aumentando – se possibile – l’attività fisica.

Inoltre, soprattutto nei Paesi esotici, meglio comprare acqua in bottiglia per evitare di contrarre virus intestinali responsabili di problemi di diarrea e consumare cibi cotti e sbucciati. Ricordate che, per ridurre il rischio di **dissenteria**, più comune proprio nei luoghi dalle scarse condizioni igieniche, la prima regola è lavarsi spesso le mani. Tuttavia, se dovesse essere colpiti dai sintomi della diarrea, se dopo un paio di giorni i sintomi non regrediscono o addirittura peggiorano, recatevi da medico o in ospedale.

**MARE O MONTAGNA?** – Che sia mare o montagna è vivamente consigliato avere sempre con sé oltre che a occhiali da sole e qualcosa per proteggere la testa, una crema solare, adeguatamente scelta sulla base del proprio fototipo.

Evitate, a qualunque età, di stare sotto il sole nelle ore più calde della giornata ricordando che, paradossalmente, il posto migliore per **godersi il sole** è un luogo ombreggiato. Ciò vale anche in spiaggia, soprattutto se si vuole avere un bel colorito senza rischiare scottature ed eritemi.

Se siete rimasti troppo tempo stesi al sole e la pelle si è arrossata troppo, è consigliabile fare subito una bella doccia fredda, asciugando con delicatezza la parte scottata del corpo. Una volta che la pelle è pulita e asciutta sempre meglio applicare almeno una crema lenitiva e idratante. Limitare poi l’esposizione solare delle parti che hanno subito l’insulto termico nei giorni successivi soprattutto se c’è comparsa di eritema solare.

Nel caso, invece, di **slogatura** lungo un sentiero roccioso o durante una partita di beach volley, mantenete l’articolazione a riposo e applicate sull’area interessata una fonte fredda, ad esempio una borsa con il ghiaccio. Se vi ritrovate con un **ematoma** dopo una caduta durante una passeggiata in montagna, dopo esservi accertati che il livido non sia dovuto a una lesione sottocutanea o a una frattura, mettete a riposo la parte lesa.

Le zanzare sono antipatiche compagne di ogni estate. Anche in vacanza, fate attenzione ai ristagni d’acqua e alle luci, proteggendovi con appositi prodotti repellenti. In caso di **puntura di api**, disinfettate con cura la ferita togliendo con delicatezza il pungiglione, prestando cura a non strapparne la parte residua per non favorire la comparsa di un’infezione.

**ATTENZIONE AGLI SBALZI TERMICI** - Tosse, raffreddore e mal di gola possono essere dietro l'angolo anche col solleone. Cercate di non esagerare con l'aria condizionata in macchina o in albergo e fate attenzione agli sbalzi di temperatura. L'ideale sarebbe non superare i 5/6 gradi di differenza tra la temperatura esterna e quella impostata sul condizionatore. Così, se siete in giro e volete visitare, ad esempio, dei musei o se viaggiate in treno o in aereo, dove l'aria condizionata può essere molto bassa, portate con voi una sciarpa leggera per proteggere naso e gola e una felpa o uno scialle per coprire le spalle e proteggervi dal freddo.

## I RIMEDI

Se durante le vacanze doveste imbattervi in uno di questi disturbi, niente paura: un valido aiuto può arrivare anche dai **farmaci di automedicazione**, riconoscibili grazie al **bollino rosso con la faccina che sorride sulla confezione**.

### Quali farmaci non devono mancare nella valigia delle vacanze?

- **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, oltre a farmaci ad azione cicatrizzante.
- **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.
- **Nausea e 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 antiseptica, antipruriginosa e rigenerativa contro il prurito, il bruciore e la secchezza; farmaci antinfiammatori per l'eventuale comparsa di eritema.
- **Mal di pancia e diarrea** – Farmaci antispastici che aiutano a regolarizzare la motilità intestinale calmando gli spasmi, farmaci antidiarroici e microrganismi antidiarroici in grado di ripristinare in tempi rapidi la normale popolazione batterica intestinale.
- **Stitichezza e gonfiore addominale** – Lassativi e adsorbenti intestinali in grado di contrastare aerofagia e meteorismo.
- **Cattiva digestione e acidità e bruciore di stomaco**. Farmaci procinetici che favoriscono il transito intestinale, antiacidi e anti-secretori contro acidità e reflusso gastrico.

- **Mal di gola e raffreddore** – Farmaci ad azione balsamica, antisettici del cavo orale, decongestionanti nasali e antinfiammatori non steroidei.
- **Febbre** – In caso di febbre (superiore ai 38°), è importante avere in valigia un farmaco antipiretico in grado di abbassarla.
- **Contratture, torcicollo e dolori muscolari** – Antinfiammatori non steroidei e miorilassanti muscolari.
- **Insonnia** – I sedativi leggeri a base di sostanze vegetali come la valeriana e la passiflora possono essere un utile alleato contro i disturbi del sonno o il jet lag.

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. Prima di utilizzare i farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino che sorride sulla confezione, è necessario leggere con attenzione il foglietto illustrativo e in caso di dubbio, rivolgersi al farmacista o al proprio medico di fiducia.

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