



ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci automedicazione

NOTA STAMPA

TORNA LA PRIMAVERA ED E' SUBITO TEMPO DI GRANDI PULIZIE CASALINGHE: ATTENZIONE AGLI SCIVOLONI IN CASA!

**ASSOSALUTE FA UNA LISTA DI UTILI CONSIGLI SU COME EVITARE
GLI INCIDENTI PIU' COMUNI TRA LE MURA DOMESTICHE**

Milano, 31 Maggio 2016 – La propria casa è da sempre il luogo dove sentirsi più al sicuro. Quattro pareti che ci proteggono da tutto e tutti, all'interno delle quali non dovrebbe mai accaderci nulla di grave.

Ma non sempre è così: anche nella propria abitazione si corrono dei rischi. Ogni giorno, infatti, è alta la percentuale di coloro che sono costretti a fare i conti con alcuni incidenti, una serie di infortuni spiacevoli che possono riguardare tutti, anche se le figure più coinvolte sono anziani, bambini e chi maggiormente si occupa delle pulizie di casa.

Sono diverse le cause che provocano questi episodi e che potrebbero far "cadere in trappola" chi si dedica alle faccende domestiche. Si va dalle caratteristiche dell'abitazione - come per esempio l'eventuale presenza di scale, di soppalchi o di arredamenti particolari - fino a banali disattenzioni o distrazioni più gravi: l'utilizzo improprio o inopportuno di alcuni utensili, il pavimento bagnato, il non corretto impiego di apparecchiature elettriche, o l'uso di elettrodomestici mal funzionanti.

Non mancano, infine, tutti gli incidenti legati a movimenti sbagliati o azzardati: un colpo della strega per aver sollevato un vaso pesante, una slogatura per aver messo il piede in fallo scendendo da una scala, una contrattura muscolare dopo aver pulito i vetri con troppa foga.

Assosalute – Associazione nazionale farmaci di automedicazione dà una serie di consigli utili per non incappare in spiacevoli incidenti all'interno della propria abitazione. Nel caso in cui l'attenzione non fosse sufficiente per far fronte a questi imprevisti, 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 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.

Di seguito alcuni consigli utili:

Considerando il fatto che molti incidenti domestici avvengono per disattenzione o imprudenza, si raccomanda di:


- Evitare il contatto ravvicinato con fonti di calore (stufe, pentole e padelle, ferri da stiro, piastre per capelli) al fine di scongiurare bruciature ed ustioni;
- In caso di bruciature, posizionare la parte scottata sotto l'acqua corrente, pulendola e disinfettandola. Non affidarsi ai consigli di un tempo, come l'applicare olio o albume sulla bruciatura: potrebbero peggiorare la situazione!
- Assicurarsi di spegnere gli elettrodomestici dopo il loro utilizzo e verificare che il relativo cavo di alimentazione non sia in cattivo stato e, in ogni caso, non maneggiarli con le mani bagnate;
- Accertarsi che le prese elettriche non siano sovraccariche o in prossimità di fonti di calore;
- Tenere lontano da fonti infiammabili i tessuti come tappeti, tende, tappezzeria, panni usati per la pulizia della casa;
- Maneggiare coltelli e oggetti taglienti soltanto in cucina e riporli in un luogo sicuro, lontano dalla vista dei bambini più piccoli;
- Assicurarsi di chiudere tutti i rubinetti dell'acqua e le manopole del gas quando si esce di casa o quando si va a dormire;
- Lasciare asciugare i pavimenti o le scale appena lavati e indossare pantofole con la suola di gomma o calze antiscivolo per sfuggire alle cadute;
- Utilizzare le scale con attenzione e non salire mai su superfici instabili (sedie con ruote, ecc.);
- Utilizzare tappetini antiscivolo per la vasca da bagno.

In caso di piccoli incidenti un valido aiuto può derivare dai farmaci di automedicazione o da banco, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride, presente sulla confezione, dove è chiaramente indicato che quello che si sta acquistando è un farmaco senza obbligo di ricetta.


Di seguito alcuni esempi di farmaci che potrebbero venire in aiuto:

- **Dolori muscolari e articolari (strappi, distorsioni, slogature, contratture muscolari):** antinfiammatori e antidolorifici (diclofenac, naproxene, piroxicam, flurbiprofene, acido acetilsalicilico, aceclofenac, etofenamato, acido flufenamico in associazione, fenilbutazone, capsaicina, d-canfora, dietilamina in associazione e derivati dell'acido salicilico, paracetamolo); farmaci che rilassano la muscolatura (a base di tiocolchicoside, mefenesina in associazione) o che aiutano a diminuire il gonfiore (farmaci a base di bromelaina).
- **Ferite ed escoriazioni:** pulire accuratamente la parte interessata con acqua fredda e sapone, aiutandosi con garze sterili e procedendo dalla lesione verso l'esterno per non sporcare ulteriormente la ferita. Dopo la pulizia si possono applicare antisettici e disinfettanti per uso cutaneo (acqua ossigenata, cloramina, clorexidina, eosina, iodio, iodopovidone, benzoxonio, acido undecilenico in associazione, sodio ioduro in associazione, benzalconio, benzocaina in associazione, didecildimetilammonio cloruro, merbromina, sodio ipoclorito e zinco ossido); cicatrizzanti e stimolanti della rigenerazione cutanea (collagenasi, acido ialuronico, neomicina in associazione o poliderritotide).
- **Bruciature e arrossamenti:** pomate contenenti anestetici locali (benzocaina, lidocaina in associazione) o antibatterici (bacitracina in associazione) o antisettici topici (alcol benzilico o cloroxilenolo, sulfadiazina argentea, acido undecilenico in associazione, acido borico). Sono altresì utili le sostanze emollienti come il polienacido e i farmaci che favoriscono il processo di rinnovamento dell'epidermide (catalasi, collagenasi, acido ialuronico anche in associazione con la sulfadiazina argentea).
- **Ecchimosi ed ematomi** (i classici lividi): i più frequenti e leggeri tendono a risolversi spontaneamente nel giro di pochi giorni. Nei casi più seri, per accelerare il "riassorbimento" del sangue fuoriuscito dai vasi sanguigni e quindi migliorare la circolazione venosa superficiale, possono essere usati **farmaci di automedicazione a base di sostanze capillaroprotettirci** (centella, eparan solfato, escina, oxerutina, troxerutina, glicosaminoglicano polisolfato, pentosano polisolfato sodico).

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



PULIZIE DI PRIMAVERA?



FEDERAZIONE
ASSOCIAZIONE
FARMACI

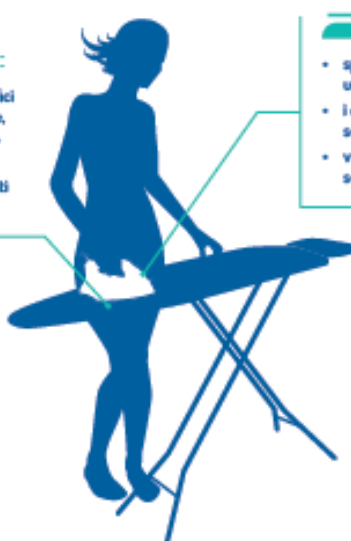
**COME EVITARE GLI INCIDENTI PIU' COMUNI
TRA LE MURA DOMESTICHE**

FONTI DI CALORE:

- non toccare le superfici calde di stufe, pentole, padelle, ferri da stiro, piastre per capelli;
- tenere lontano da fonti infiammabili i tessuti.

ELETTRODOMESTICI:

- spegnerli sempre dopo il loro utilizzo;
- i cavi di alimentazione devono sempre essere integri;
- verificare che le prese non siano sovraccariche.




CADUTE & SCIVOLONI:

- lasciare asciugare i pavimenti ed indossare pantofole antiscivolo;
- non salire su superfici instabili (p. es. sedie con ruote).

NON DIMENTICARE:

- oggetti taglienti lontano dalla vista dei bambini;
- in caso di bruciate mettere la parte scottata sotto l'acqua corrente e non utilizzare mai albume o olio;
- non utilizzare elettrodomestici con le mani bagnate.



I RIMEDI

QUALI FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE NEL CASO DI INCIDENTI DOMESTICI?

FERITE ED ESCORIAZIONI:

ANTISETTICI E DISINFETTANTI (acqua ossigenata, cloramina, cloridina, eozina, iodo, iodopovidone, benzocaina, acido undecileno in associazione, sodio ioduro in associazione, benzalconio, benzocaina in associazione, didecildimetilammonio cloruro, merbromina, sodio ipoclorito e zinco ossido).

OCATROZZANTI E FARMACI PER LA RIGENERAZIONE DELLA PELLE (collagene), acido ialuronico, niomicina in associazione, polidocilide).

DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI:

ANTINFAMMATORI NON STEROIDEI (FANS) TOPICI per combattere l'infiammazione e alleviare dolore (diclofenac, naprossene, piroxicam, flurbiprofene, acido acetilsalicilico, secolofenac, etofenacato, acido fluorenico in associazione, fenilbutazone, capsaicina, d-canfene, dexilmetina in associazione e derivati dell'acido salicilico, paracetamolo).

FARMACI MIOIRILASSANTI (idocloridato, melfenina in associazione) e che aiutano a diminuire il gonfiore (farmaci a base di bromelaina).

BRUCIATURE E ARROSSAMENTI:

POMATE CONTENENTI ANESTETICI LOCALI (benzocaina, lidocaina in associazione) o antibiotici (bacitracina in associazione) o antisettici topici (alcol benzilico o cloridrenolo, sulfadiazina arginica, acido undecileno in associazione, acido borico). Sono altresì utili le sostanze emollienti come il polifenacolo e i farmaci che favoriscono il processo di rinnovamento dell'epidermide (catalasi, collagene), acido ialuronico anche in associazione con la sulfadiazina arginica).

ECCHIMOSI ED EMATOMI

CREME E POMATE A BASE DI SOSTANZE CAPILLAROPROTETTRICI (ceratolo, agaran solfato, ecina, oxerutina, troscrutina, glicosaminoglicano polisolfato, pentosano polisolfato sodico).