



ASSOSALUTE
Associazione nazionale farmaci automedicazione

NOTA STAMPA

ESTATE: QUANDO LA SALUTE NON VA IN VACANZA ALLA VIGILIA DELLE FERIE ESTIVE, ASSOSALUTE PRESENTA IL KIT DI AUTOMEDICAZIONE PER TRASCORRERE UNA VILLEGGIATURA AL RIPARO DAI PIU' TIPICI IMPREVISTI VACANZIERI

Roma, 30 giugno 2016 – La temperatura si alza giorno dopo giorno. E, assieme al caldo che aumenta, cresce anche la voglia degli italiani di andare in vacanza.

Sdraiati sul lettino a prendere il sole in spiaggia. All'aria fresca su di un prato in montagna. In Italia o all'estero. E persino in qualità di turisti nella propria città. Non importa: il tempo libero serve a ricaricare la mente e, soprattutto, il fisico. Che, proprio in questi momenti di meritato relax, è esposto a una serie di rischi.

Per tenere alla larga una lunga serie di disturbi "guastafeste" che potrebbero rovinare il nostro riposo, **Assosalute - Associazione Nazionale Farmaci di Automedicazione** ha realizzato il kit dell'automedicazione in vacanza, ovvero una serie di utili e pratici consigli su come prevenire e risolvere alcuni spiacevoli imprevisti che potrebbero minacciare la serenità delle nostre ferie.

Per salvaguardare, quindi, il vostro meritato break estivo, di seguito una serie di validi suggerimenti su come prevenire e curare i più tipici inconvenienti, suddivisi in base alla propria destinazione (mare, montagna, estero o città).

I CONSIGLI

LA SALUTE SOTTO L'OMBRELLONE

Se siete rimasti troppo tempo stesi al sole senza crema solare, è consigliabile fare subito una bella doccia fredda, facendo attenzione ad asciugare con delicatezza la parte scottata del corpo.

Se avete lo stomaco scombussolato dopo una gita in barca, ingerite alimenti secchi e poveri di grassi, come ad esempio un grissino o un cracker. Da evitare, invece, il fumo di sigaretta, gli alcolici, le bevande gassate e cibi grassi.

In caso di puntura di api, disinfettate con cura la ferita togliendo con delicatezza il pungiglione, facendo attenzione a non strapparne la parte residua. Per stare al riparo dalle zanzare, invece, attenzione alle luci e ai ristagni d'acqua in casa.

UNA MONTAGNA DI SALUTE

Nel caso di slogatura lungo un sentiero roccioso, 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 ad una frattura, mettete a riposo la parte lesa.

In caso di sbucciature ed escoriazioni, valutate con attenzione dimensioni e margini della ferita. Se il taglio appare profondo o se esiste il rischio di infezione, meglio andare al pronto soccorso.

UNA SALUTE SENZA FRONTIERE

Se siete vittima di mal di pancia e gonfiore tipici del "disordine alimentare del turista", evitate gli alimenti che più facilmente introducono aria o gas nello stomaco e nell'intestino ed eliminate le bibite gassate. Quando la cucina del posto invece rallenta la digestione, moderatevi a tavola, evitando alimenti particolarmente elaborati e ricchi di grassi.

Se registrate problemi nell'andare regolarmente in bagno, in caso di stitichezza evitate gli alimenti raffinati, alcolici, fritti e grassi animali e assumete regolarmente fibre (pane integrale e crusca, frutta e verdura), aumentando l'attività fisica. In caso di dissenteria, invece, la prima regola per ridurre il rischio di trasmissione dei virus è lavarsi spesso le mani.

Se il letto scomodo e il jet lag tolgono il sonno, conviene evitare bevande contenenti caffeina e in generale evitare tè, caffè o cola la sera. Per chi ama l'attività fisica, invece, sarebbe meglio evitare sforzi intensi prima di dormire.

AGOSTO...IN UFFICIO!

Tosse, raffreddore e mal di gola possono essere dietro l'angolo anche col solleone. Cercare di non esagerare con l'aria condizionata e fare 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. Una buona abitudine è proteggere le spalle e la gola, soprattutto negli ambienti di lavoro dove l'aria condizionata è molto alta.

Se il caldo e l'afa tolgono il respiro, evitate bevande contenenti caffeina e in generale non assumete tè, caffè o cola la sera. Per chi ama l'attività fisica,

invece, sarebbe meglio evitare sforzi intensi prima di dormire: c'è il rischio di avere un'eccessiva stimolazione dell'organismo.

In caso di gambe gonfie per via delle scarpe scomode o dell'esser stati in giro tutto il giorno, è fondamentale una dieta ipocalorica se si è in sovrappeso, che va associata a una regolare attività fisica per favorire il consumo di energia. E' importante, inoltre, mantenere la curvatura naturale del piede, evitando di camminare troppo a lungo scalzi ma anche di sfoggiare tacchi alti. Quando si è in casa, si può trarre beneficio dallo stare qualche minuto con le gambe alzate così da aiutare la circolazione delle gambe.

I RIMEDI

Ma, se durante le vacanze doveste imbattervi in uno di questi disturbi, niente paura: 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.

A tal riguardo, in considerazione delle calde temperature, è utile ricordare come i medicinali vadano conservati correttamente, seguendo le indicazioni riportate nel foglietto illustrativo.

Sull'importanza della conservazione dei farmaci durante il periodo estivo è intervenuta anche l'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa), tramite la realizzazione dell'opuscolo "[Farmaci & Estate](#)", documento che raccoglie alcuni semplici accorgimenti per scongiurare spiacevoli inconvenienti.

Ecco alcuni rimedi:

Scottature ed eritema

- ✓ Per proteggere e nutrire l'epidermide arrossata utilizzate sostanze emollienti, mentre per alleviare bruciore, prurito e detergere la cute fate affidamento ad antipruriginosi e anestetici locali. Antisettici e disinfettanti sono invece da applicare direttamente sulla pelle.
- ✓ Per favorire la rigenerazione della pelle, possono essere impiegati farmaci a base di acido ialuronico. In caso di eritema solare è possibile utilizzare pomate che aiutano a combattere l'infiammazione e che alleviano il prurito.
- ✓ Ricordarsi che quando si assumono farmaci bisogna evitare l'immediata esposizione al sole che può creare reazioni e fenomeni di fotosensibilità.

Nausea e vomito

- ✓ Per alleviare il fastidio, specie in caso di un pasto troppo ricco e abbondante, possono essere d'aiuto i farmaci procinetici, che favoriscono il naturale movimento di svuotamento dello stomaco dai cibi contenuti al suo interno.

- ✓ Gli antiemetici e gli antispastici sono indicati in tutte le forme di cinetosi (mal d'auto, mal di mare e mal d'aria) sia come prevenzione, sia per il trattamento degli episodi acuti.

Punture di animali e insetti

- ✓ Utilizzare creme a base di antistaminici o di corticosteroidi a bassa-media potenza per uso topico. Per alleviare il dolore e l'infiammazione è possibile ricorrere ad antinfiammatori non steroidei per uso topico o ad anestetici locali.
- ✓ In caso di puntura di zanzara, un utile rimedio è l'applicazione di gel al cloruro d'alluminio, un potente astringente e antisettico. Per alleviare il prurito per irritazione cutanea, può essere applicato sulla cute uno strato sottile di farmaci cortisonici a bassa-media potenza.

Slogature, strappi, distorsioni

- ✓ E' consigliabile l'applicazione di creme, pomate, cerotti o gel contenenti antinfiammatori non steroidei - Fans a uso topico, cioè da applicare direttamente sull'area colpita.
- ✓ In caso di edema possono essere applicate anche pomate a base di bromelaina, tenendo in considerazione la superficie di applicazione – che non deve essere molto ampia – e la durata del trattamento, da non prolungare oltre le indicazioni riportate nel foglietto illustrativo.

Ematomi ed ecchimosi

- ✓ In questi casi sono indicati gli eparinoidi e sostanze capillaroprotettrici che rendono più rapido il processo di riassorbimento del sangue fuoriuscito dai vasi sanguigni, abbreviando il tempo di visibilità dell'ematoma.

Piccole ferite e escoriazioni

- ✓ Oltre ad una disinfezione accurata e profonda, possono essere somministrate le immunoglobuline antitetaniche e può essere iniziato il ciclo di vaccinazione profilattica.
- ✓ Per la disinfezione si può utilizzare acqua ossigenata o antisettici e disinfettanti per uso cutaneo. Una volta terminata questa fase, è poi importante proteggere bene la pelle con garze.
- ✓ Per favorire la guarigione e la rigenerazione cutanea, è inoltre possibile utilizzare unguenti a base di cicatrizzanti ed enzimi proteolitici.

Dolore addominale

- ✓ Gli spasmi dolorosi dei muscoli del tratto gastrointestinale possono essere trattati con farmaci antispastici, la cui azione prevede una sorta di "controllo" sull'iperattività dei muscoli del viscere e quindi può portare alla riduzione dell'intensità dei fastidi.
- ✓ Il gonfiore, invece, si può sconfiggere grazie agli adsorbenti intestinali, in particolare a quelli contenenti carbone attivato, che consente di assorbire i gas in eccesso presenti nelle viscere, oppure simeticone.

Stipsi

- ✓ Nei casi più ostinati che non si risolvono attraverso l'alimentazione, è possibile ricorrere all'uso di lassativi. Come avviene per tutti i farmaci, anche questi vanno impiegati solamente in caso di bisogno e solo occasionalmente.

Diarrea

- ✓ E' consigliabile ricorrere ai microrganismi antidiarroici, che sono in grado di ripristinare in tempi rapidi la normale popolazione batterica intestinale. Particolarmente utili sono quelli a base di lievito e di lattobacilli.
- ✓ Quando la diarrea persiste dopo qualche giorno, possono essere utili farmaci inibitori della motilità intestinale come la loperamide.

Insonnia

- ✓ È possibile assumere alcuni medicinali che regolarizzano il ritmo sonno-veglia, come i farmaci di automedicazione ad azione blandamente sedativa. A esempio quelli a base di valeriana.

Cattiva digestione

- ✓ La cattiva digestione si può sconfiggere con farmaci di automedicazione come i procinetici, che aiutano a favorire una ripresa del transito dei cibi attraverso lo stomaco, oltre a contrastare anche nausea e vomito. Se vi è acidità di stomaco e bruciore possono essere indicati gli antiacidi oppure gli antisecretori.

Febbre, raffreddore, tosse e mal di gola

- ✓ In caso di febbre ricorrere ai farmaci antipiretici, come il paracetamolo e l'acido acetilsalicilico, che agiscono sul centro di regolazione del calore corporeo situato a livello del sistema nervoso centrale e determinano una diminuzione della temperatura tramite abbondante sudorazione.
- ✓ I sintomi come raffreddore/naso chiuso possono essere alleviati attraverso l'uso di spray nasali vasocostrittori.
- ✓ In caso di tosse secca, è possibile ricorrere a uno sciroppo ad azione sedativa. Se grassa, invece, a farmaci espettoranti o mucolitici che aiutano a eliminare il catarro e a rendere meno vischioso il muco.
- ✓ In caso di una lieve faringite, oltre a sostanze ad azione balsamica si possono impiegare gli antisettici e i disinfettanti del cavo orale per contrastare a eventuali microorganismi. Nelle forme più intense si possono impiegare, sotto forma di spray o pastiglie anche antinfiammatori che contribuiscono ad alleviare la sensazione di dolore e bruciore.

Gambe gonfie

- ✓ Per alleviare i sintomi e avere un sollievo immediato, si può ricorrere all'applicazione locale (creme, gel) o l'utilizzo per via generale di sostanze come: diosmina, esperidina, oxerutina, troxerutina, mirtillina, escina, ippocastano, centella. Questi medicinali, ad azione capillaroprotettiva, riducono il gonfiore agendo sulla circolazione e, in particolare, sui capillari venosi, proteggendoli e rendendoli maggiormente elastici.

Mal di testa

- ✓ In caso di mal di testa occasionale esistono dei farmaci di automedicazione specifici che, se assunti appena si presenta il disturbo, possono bloccarlo. Tra questi vanno ricordati il paracetamolo e gli altri Fans (antinfiammatori non steroidei), di cui fanno parte numerosi medicinali di larghissimo impiego, come acido acetilsalicilico, ibuprofene, naprossene, diclofenac, ketoprofene. Importante è che questi farmaci vengano assunti solo occasionalmente e che, come per tutti gli altri farmaci di automedicazione, si faccia attenzione a rispettare quanto indicato sul foglietto illustrativo.

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

Copiare e incollare il codice qui sotto per inserire l'infografica all'interno del proprio sito/testata

IN VACANZA SEMPRE CON IL SORRISO

IL "SORRISO" SOTTO L'OMBRELLONE

- SCOTTATURE ED ERITEMA:** Mettete protezione e sole così come prescritto. Ripetete, lavate e ricostituite. Evitate antipiretici, antibiotici e antinfiammatori locali. Evitate il bruciore soprattutto in caso di eritema. Non ripete il sole quando si ricostituisce l'eritema.
- NAUSEA E VOMITO DA CINETOSI:** Soffrite di mal di mare o di cinetosi? Spostatevi in un luogo fresco e ventilato, bevete acqua e piccoli sorsi di acqua. Evitate cibi grassi e fritti. Evitate l'uso di alcolici. Evitate l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori.
- PUNTURE DI ANIMALI E INSETTI:** Mettete di medicare e togliete. Applicare antibiotici, disinfettanti e creme antinfiammatorie e antipruriginose. Evitate l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori. Evitate il prurito e il dolore. Se c'è il prurito, evitate di grattarsi.

IL "SORRISO" TRA LE MONTAGNE

- SLOGATURE, STRAPPI E DISTORSIONI:** Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori. Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori.
- EMATOMI ED ECCHIMOSI:** Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori. Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori.
- PICCOLE FERITE:** Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori. Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori.

PORTA IL "SORRISO" ALL'ESTERO

- CATTIVA DIGESTIONE:** Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori. Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori.
- STIPSI E DIARREA:** Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori. Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori.
- DOLORI ADDOMINALI:** Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori. Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori.

ESTATE AL LAVORO... CON IL "SORRISO"!

- TOSSE, FEBBRE, MAL DI GOLA:** Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori. Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori.
- INSONNIA:** Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori. Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori.
- MAL DI TESTA:** Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori. Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori.
- GAMBE GONFIE:** Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori. Evitare l'uso di aspirina, paracetamolo e antinfiammatori.

LE 10 REGOLE PER UN CORRETTO USO DEI FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE

1. EVITARE L'USO PROLUNGATO DI AUTOMEDICAZIONE E IL RITARDIO PER DISTURBI LEGGERI E PASSAGGERI.
2. USARE I FARMACI PER UN PERIODO LIMITATO DI TEMPI SECONDO QUANTO INDICATO SUL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO, SE IL SINTOMO PERSISTE, CONSULTARE IL MEDICO.
3. È IMPORTANTE SAPER RICONOSCERE LE BRUCIE, LE GONFIE, LE ERITEMI E SECCA OMBRIGLIO DI BUBBOLA (IN AUTOMEDICAZIONE) UN FARMACO CHE HA SULLA CONFEZIONE IL "SOPRACCANTO" SORRIDENTE.
4. LEGGERE E SEGUIRE SEMPRE LE ISTRUZIONI DEL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO.
5. VERIFICARE CON IL MEDICO O CON IL FARMACISTA SE IL SECONDO DOSE DI UN FARMACO DI AUTOMEDICAZIONE È NECESSARIO SECONDO LE ISTRUZIONI DEL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO. SE IL SECONDO DOSE È NECESSARIO, CONSULTARE IL MEDICO O IL FARMACISTA.
6. CONSERVARE I FARMACI IN UN LUOGO FRESCO E SECCO, LONTANO DALLA PORTATA DEI BAMBINI.
7. CONTROLLARE LA DATA DI SCADENZA E NON ASSUMERE MAI FARMACI SCADUTI.
8. NON FUMARE O BERE ALCOLICI, IN CASO DI FARMACI. CHERIRE I FARMACI SEMPRE E SOLO AL MOME... (il testo è tagliato).
9. IN CASO DI GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO O PRODUZIONE ESISTENTE CHERIRE SEMPRE I FARMACI AL MEDICO.
10. TENERE SEMPRE, ANCHE IN VACANZA, I FARMACI FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI.

www.semplicementesalute.it