



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

CAMBIO DI STAGIONE E PICCOLI DISTURBI: COME TI VESTI COL TEMPO CHE CAMBIA?

I CONSIGLI DI FEDERCHIMICA-ASSOSALUTE PER AFFRONTARE IL CAMBIO ARMADIO SENZA IMPREVISTI

Milano, 3 aprile 2023 – La primavera è arrivata: le giornate si allungano e le temperature si alzano. Con il cambio di stagione, spesso non si sa più come vestirsi e si inizia a pensare alla necessità di acquistare nuovi indumenti e al cambio armadio, tanto temuto dai più pigri e desiderato dai più modaioli. Il tempo che volge al bello dà così il via libera all'utilizzo di scarpe leggere e aperte, magliette, gonne corte, pantaloni attillati. Con l'arrivo della primavera si ha quindi voglia di rinnovarsi e di "alleggerirsi", non senza qualche precauzione per evitare la comparsa di piccoli disturbi come le vesciche, il mal di gola, il mal di schiena e la ritenzione idrica.

È dunque importante fare attenzione agli imprevisti di salute che possono presentarsi con l'avvicinarsi del cambio armadio: per questo, **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, ha messo a punto alcuni consigli per affrontare e gestire eventuali piccoli disturbi che ne derivano anche grazie, se necessario, **al ricorso responsabile ai farmaci di automedicazione**, riconoscibili grazie alla presenza del **bollino rosso che sorride** sulla confezione.

ATTENZIONE AL CAMBIO SCARPE!

Ci sono passati tutti - uomini e donne: il dolore ai piedi per l'utilizzo di scarpe nuove non ha mai risparmiato nessuno. Ogni tipo di scarpa, dai tacchi alti ai mocassini, alle ballerine nuove e rigide, ai sandali di tendenza, se indossato per la prima volta, causerà probabilmente dolorose vesciche ai piedi, ancor più se messo senza calze. Attenzione, quindi! E, per evitare ulteriori problemi, meglio non utilizzare le scarpe nuove troppo a lungo e per lunghi tragitti. In caso compaiano vesciche, il consiglio è quello di usare calzature comode che evitino ulteriori frizioni sulla parte lesa, che va pulita con cura e senza mai "bucare" la vescica, per evitare il rischio di possibili infezioni.

20149 **Milano**, Via Giovanni da Procida 11
Tel. 02 34565.324
E-mail: assosalute@federchimica.it
<http://www.assosalute.it>
<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

Si sa, i **tacchi hanno il loro fascino, ma vanno utilizzati con moderazione**, poiché, specie se troppo alti, possono trasformarsi in un boomerang per la salute, non solo dei piedi ma anche dell'apparato muscolo-scheletrico. Non tutti, infatti, sanno che questo tipo di scarpa tende a **modificare la struttura della colonna vertebrale**, causando mal di schiena.

Inoltre, proprio i tacchi potrebbero aumentare il rischio di andare incontro a **una borsite**, ovvero un'inflammatione che interessa una "borsa", un piccolo sacco che si trova tra muscoli e/o tendini all'interno di un'articolazione, spesso degli arti inferiori. Questo può accadere proprio perché i tacchi modificano la camminata e la postura, obbligando il corpo a un adattamento che, se protratto nel tempo, può essere alla base di fenomeni infiammatori.

Per prevenire l'insorgenza del problema, è importante seguire una semplice regola: **tacchi sì, ma non particolarmente alti**, anche per evitare il rischio di inciampi e sgraditi incidenti.

Per il trattamento, invece, è una buona pratica utilizzare i farmaci di automedicazione per controllare il dolore e l'inflammatione, sia in caso di mal di schiena che di borsite. In quest'ultimo caso, nelle forme più gravi e persistenti, tuttavia, occorre sempre verificare con il medico lo stato di salute dell'articolazione interessata.

ARIA D'ESTATE.... MA NON TROPPO

È tempo, dunque, di tirar fuori dall'armadio anche la maglietta preferita, quella di tante giornate di sole. È necessario però fare **attenzione agli sbalzi di temperatura**, tipici di questa stagione, poiché ad anomale giornate di caldo fanno spesso seguito bruschi caldi termici e colpi d'aria che possono causare raffreddore, mal di gola e, talvolta, qualche linea di febbre.

Sebbene l'esposizione a una corrente d'aria fredda non sembri essere sufficiente, di per sé, a provocare disturbi, bisogna tener presente che il raffreddamento repentino delle vie respiratorie, come avviene, ad esempio, se si permane in un ambiente con aria condizionata troppo fredda, facilita l'ingresso nel nostro organismo di virus e altri microorganismi patogeni all'origine di raffreddore e di altri disturbi respiratori. Inoltre, è sempre bene tenere a mente gli **effetti** di bruschi sbalzi di temperatura **sull'apparato muscolare**: se prendiamo freddo e non siamo coperti, ad esempio, potrebbe comparire un fastidioso torcicollo.

Nel caso in cui i sintomi dovessero comparire, i farmaci di automedicazione posso risultare utili per curare e limitare l'intensità dei disturbi. Nello specifico:

- Per il trattamento delle **forme lievi di faringite** si possono impiegare sostanze ad azione balsamica o antisettici e disinfettanti del cavo orale, capaci di avere un'azione di contrasto a eventuali microorganismi. Questi medicinali sono disponibili in diverse modalità di somministrazione, dalle pastiglie fino ai collutori e agli spray. Nelle **forme più intense** si possono impiegare anche farmaci ad azione antinfiammatoria e analgesica.
- Per la cura del **raffreddore**, invece, possono risultare utili le sostanze balsamiche e decongestionanti nasali per uso topico, anche in associazione a principi attivi ad azione antinfiammatoria.
- I rimedi al **torcicollo** sono diversi e, nei casi di dolore e rigidità muscolare, è possibile ricorrere a farmaci ad azione antinfiammatoria o a miorilassanti muscolari.

I RISCHI DEGLI INDUMENTI ATTILLATI

Purtroppo, i nostri amati pantaloni, se piuttosto stretti, sono l'alleato perfetto della ritenzione idrica, così come i leggings che, se troppo fascianti, bloccano la circolazione sanguigna e favoriscono la comparsa di inestetismi su gambe e glutei. Questo accade perché **l'uso di abbigliamento stretto** fa sì che la parte inferiore del corpo sia sottoposta a una pressione costante che **può danneggiare la circolazione**, favorendo la **fragilità capillare** e la comparsa di gonfiore degli arti inferiori.

Come rimediare? Optare per pantaloni più comodi può essere una soluzione di prevenzione, ma in caso di gambe gonfie e ritenzione idrica anche i farmaci di automedicazione possono essere di grande aiuto per la circolazione: possono essere somministrati direttamente nell'area in cui la circolazione è difficoltosa o essere assunti per bocca. La combinazione di diverse **sostanze ad azione flebotonica**, ad esempio, può agire positivamente anche sul quadro vascolare, poiché ci sono farmaci che possono nutrire le cellule della parete di vene e capillari, oltre che indurre la riduzione dei radicali liberi e dei mediatori dell'infiammazione, tutti elementi che peggiorano la situazione.

5 CONSIGLI PER IL CAMBIO ARMADIO

Ecco qualche consiglio pratico quando ci si trova nel momento del cambio armadio:

1. Non iniziare il cambio di stagione dopo una lunga giornata di lavoro, bisogna scegliere il giorno giusto ed **evitare le giornate di stress intenso**, cercando di organizzarsi rispetto all'impegno richiesto.
2. **Areare gli ambienti per non accumulare gli acari della polvere** sulle superfici e procedere con una **pulizia profonda dell'armadio**. Da vuoto, le operazioni di pulizia saranno molto più rapide e semplici, quindi è meglio approfittare.
3. **Attenzione ai carichi pesanti** e all'utilizzo della scala. È necessario ridurre il rischio di contratture e di altri incidenti che possono fare insorgere dolori muscolari e articolari.
4. **Fare delle pause per reidratarsi e riposarsi.**
5. Ricordare che gli indumenti sono spesso a contatto con germi e batteri e, per questo, è necessario **lavare gli indumenti** che andranno riposti ma sempre meglio mettere all'aria aperta anche quelli del cambio di stagione prima di sistemarli nell'armadio.

Per maggiori informazioni visita il sito: www.semplicementesalute.it