



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

IN VILLEGGIATURA SENZA CHE I PICCOLI DISTURBI FACCIANO PAURA

IL KIT DEI FARMACI DA BANCO DA PORTARE IN VACANZA E I CONSIGLI DI ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA PER UN'AUTOMEDICAZIONE RESPONSABILE

Milano, 12 luglio 2021 – Con l'arrivo della stagione estiva si ha voglia di partire e staccare la spina, quest'anno ancora di più considerato anche il maggior tempo trascorso fra le mura domestiche.

Questo desiderio di vacanza, tanto attesa, e di serenità dovrà essere vissuto con grande responsabilità da parte di tutti e, poiché siamo ancora in emergenza sanitaria per la pandemia di Covid-19, dovremmo continuare a fare attenzione, rispettando le regole di distanziamento sociale, lavando e igienizzando spesso le mani e, quando opportuno, indossando la mascherina. Proprio perché malattie e i piccoli disturbi non vanno in vacanza, qualunque sia la meta per il relax estivo, è inoltre importante ricordarsi di mettere in valigia, accanto ai farmaci prescritti dal medico che assumiamo regolarmente, anche i farmaci senza obbligo di ricetta. Per questo, **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, è pronta a consigliare cosa non può mancare nel **kit di automedicazione da portare in vacanza** per porre rimedio ai piccoli disturbi che possono insorgere e che rischierebbero di rovinare le ferie. Senza dimenticare che i farmaci vanno portati con sé nelle loro confezioni originali al fine di avere sempre a portata di mano il foglietto illustrativo per poterli conservare e assumere nel modo corretto e che, se un disturbo persiste per qualche giorno o dopo qualche giorno peggiora, anche in vacanza, meglio consultare un medico.

KIT DEI FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE

Secondo Assosalute, nella valigia, zaino o borsa dell'estate, non possono mancare:

- Creme emollienti per proteggere e nutrire l'epidermide arrossata mentre per alleviare il bruciore e detergere la cute in caso di scottature meglio

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11
Tel. +39 02 34565.324
Fax +39 02 34565.621
E-mail: assosalute@federchimica.it
<http://www.assosalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

portare con sé farmaci anestetici e antisettici a uso locale. Per favorire la rigenerazione della pelle, possono essere impiegati farmaci a base di acido ialuronico mentre in caso di eritema solare è possibile utilizzare pomate che aiutino a combattere l'infiammazione e che diano sollievo al prurito.

- Oltre ai repellenti da utilizzare in chiave preventiva, è utile portare con sé **creme a base di sostanze ad azione antistaminica e anestetica** nel caso di **punture di insetti**, presenti nella stagione calda, soprattutto nelle zone umide, senza dimenticare batuffoli di cotone e acqua ossigenata per rimuovere – con l'adeguata cura e attenzione – eventuali pungiglioni.
- Farmaci **antiemetici** per contrastare la nausea e il vomito se si soffre di cinetosi, vale a dire **mal di mare o di nausea da viaggio** in macchina, in bus o in aereo.
- **Farmaci contro la stitichezza** ad azione lassativa e adsorbenti intestinali per combattere aerofagia e meteorismo se il sistema gastrointestinale occasionalmente perde il ritmo a causa dei cambiamenti delle nostre normali abitudini di vita. Può essere utile avere con sé anche **farmaci contro la diarrea** (microorganismi antidiarroici o farmaci che inibiscono la motilità intestinale) dal momento che gli sbalzi di temperatura o il cambio dell'alimentazione a volte possono mettere in subbuglio stomaco e intestino.
- Pastiglie, collutori o spray a base di **sostanze ad azione balsamica**, o ad azione **antisettica e antinfiammatoria** da assumere nel caso di **mal di gola e raffreddore** causato spesso da aria condizionata e/o da sbalzi di temperatura.
- Medicinali **antimicotici** per uso topico qualora sorgessero delle infezioni micotiche a causa di sudorazione o di frequentazione di ambienti caldi e umidi, come le piscine o le palestre.
- **Farmaci ad azione blandamente sedativa**, come ad esempio quelli a base di valeriana o preparati a base di principi naturali, come passiflora, nel caso in cui, soprattutto a causa del caldo o di pernottamento in luoghi diversi da quelli a cui si è abituati, si soffrisse durante la vacanza di **disturbi del sonno**.
- **Farmaci ad azione antinfiammatoria e antidolorifica** in caso di mal di testa, **dolori** mestruali, malessere muscolare e articolare.
- In caso di piccoli incidenti in grado di provocarci piccole ferite, slogature, strappi e distorsioni meglio portare con sé, oltre all'occorrente per la pulitura, la disinfezione e la protezione dell'area interessata da una lesione (p.es. cotone idrofilo, disinfettante, garze sterili e cerotti) anche farmaci **antinfiammatori contro il gonfiore e il dolore** e farmaci a base di **sostanze capillaro-protettive** per favorire il riassorbimento del sangue in caso di **edema**.

CONSERVARE I FARMACI

Quando si parte è fondamentale trasportare i medicinali in modo corretto: le caratteristiche dell'ambiente in cui vengono conservati i farmaci, specie in caso di temperature elevate o molto basse, possono, infatti, alterarne la composizione e, quindi, l'efficacia.

Per conservare correttamente i farmaci è importante leggere il **foglietto illustrativo** sul quale non solo si trovano tutte le informazioni necessarie alla corretta assunzione ma vengono anche indicate le modalità di conservazione. Se la conservazione in frigorifero non è richiesta, è consigliabile **evitare che i farmaci siano esposti a una temperatura superiore ai 25°C**. Per questo, è opportuno ricordarsi di non lasciare i farmaci esposti al sole, come può capitare in automobile, e a temperature troppo basse: se si viaggia in aereo è meglio tenere il kit nel **bagaglio a mano**, poiché in stiva il clima è decisamente più freddo. **L'umidità**, inoltre, potrebbe alterare capsule, compresse e cerotti medicati. Per queste ragioni sarebbe preferibile conservare i farmaci in **contenitori preferibilmente termici**.

In ogni caso è fondamentale **controllare sempre la data di scadenza** se i farmaci non sono nuovi ma presi dall'armadietto di casa e **fare attenzione al loro aspetto** e nel caso in cui appaiano diversi dal solito è bene non assumerli e rivolgersi a un farmacista o a un medico.

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