



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

L'AUTOMEDICAZIONE NON VA IN VACANZA

Come prevenire e gestire i più comuni disturbi estivi

Assosalute-Federchimica: preparare il kit di automedicazione, riconoscere i campanelli d'allarme e affidarsi al sapere esperto sono i primi passi per vivere l'estate in sicurezza

Milano, 24 giugno 2026 – Le vacanze sono sinonimo di relax, ma può bastare davvero poco come una scottatura o un colpo di sole per trasformare una giornata di svago in un problema da gestire. Per questo, prepararsi prima della partenza è importante, a cominciare dalla scelta dei farmaci da mettere in valigia per affrontare eventuali imprevisti di salute, ma non solo. È importante, infatti, anche sapere come conservare correttamente i medicinali quando si è in viaggio, quali situazioni evitare e a chi rivolgersi soprattutto quando si è lontani da casa.

Sono stati questi i temi al centro dell'incontro promosso da **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione parte di Federchimica**, con il contributo della Dott.ssa **Michela Guiducci**, medico di medicina generale e rappresentante della Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMG), e della **Dott.ssa Carolina Carosio**, farmacista territoriale.

La survey Assosalute-Human Highway conferma che il kit di automedicazione - vale a dire l'insieme dei farmaci di automedicazione che si scelgono per le proprie vacanze - è ormai una presenza abituale nelle valigie degli italiani: il **90%** dichiara di portare con sé almeno un medicinale da banco. Le donne si confermano le più attente a farsi trovare pronte contro eventuali imprevisti (**92%**), mentre quasi **1** italiano su **3** personalizza il contenuto del kit in base alla destinazione e alle caratteristiche del viaggio.

20149 **Milano**, Via Giovanni da Procida 11

Tel. +39 02 34565.324

E-mail: assosalute@federchimica.it

<http://www.assosalute.it>

<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



RESPONSIBLE CARE™
Driving Safety & Sustainability

I 5 DISTURBI CHE PIÙ FREQUENTEMENTE METTONO ALLA PROVA LE VACANZE

Scottature, colpi di sole e colpi di calore: i rischi dell'esposizione al sole

Una giornata in spiaggia, una passeggiata in città o un'escursione in montagna possono trasformarsi rapidamente in un problema se si sottovalutano sole e alte temperature.

Le scottature restano tra gli inconvenienti più frequenti dell'estate, ma non sono gli unici. Quando fa molto caldo, l'esposizione prolungata al sole, unita anche all'umidità può provocare colpi di sole con mal di testa, nausea, stanchezza intensa, vertigini ma anche, nei casi più seri e gravi, colpi di calore che possono determinare alterazioni della temperatura corporea e dello stato di coscienza con possibili svenimenti, accelerazione del battito cardiaco e mancanza di sudorazione.

Per prevenire queste condizioni è importante utilizzare correttamente la **protezione solare**, applicandola prima dell'esposizione e rinnovandola durante la giornata, indossare **cappelli e occhiali da sole** ed evitare l'esposizione diretta e prolungata nelle ore più calde. Nel kit di automedicazione possono essere utili **creme emollienti** e idratanti per la pelle arrossata ma anche **antisettici e antinfiammatori per uso topico** che possono aiutare a contrastare eventuali eritemi.

Disidratazione: il nemico silenzioso dell'estate

Con il caldo aumenta la perdita di liquidi attraverso la sudorazione e il rischio è particolarmente elevato per bambini, anziani, sportivi e persone che trascorrono molte ore all'aperto. Spesso i primi segnali vengono sottovalutati: sete intensa, bocca secca, stanchezza, mal di testa, difficoltà di concentrazione, debolezza e crampi muscolari possono essere campanelli d'allarme di una disidratazione in corso. La prevenzione passa, innanzitutto, da una **corretta idratazione** durante tutta la giornata, soprattutto per chi pratica attività fisica o trascorre molto tempo all'aperto. È importante **bere regolarmente (e invitare a bere bambini e anziani)**, anche in assenza dello stimolo della sete, limitando il consumo di bevande alcoliche che possono favorire ulteriormente la perdita di liquidi.

Disturbi gastrointestinali: quando cambiano ritmi e abitudini

Vacanze significano spesso orari diversi, alimentazione meno regolare, pasti abbondanti, cibi nuovi e maggiori spostamenti. Tutti fattori che possono favorire la comparsa di nausea, acidità, difficoltà digestive, diarrea, stitichezza o altri

disturbi gastrointestinali. Per questo nel kit possono trovare spazio **medicinali** per il **trattamento sintomatico** di **acidità e bruciore di stomaco** e **procinetici** contro le **difficoltà digestive**, farmaci contro la **stitichezza occasionale** e il **gonfiore addominale**, oltre a medicinali per la **diarrea occasionale**. Chi viaggia verso destinazioni lontane dovrebbe inoltre prestare particolare attenzione all'acqua e agli alimenti consumati. In presenza di febbre elevata, sangue nelle feci, disidratazione importante e di sintomi gastrointestinali che non migliorano dopo un breve lasso di tempo ma persistono o peggiorano è necessario rivolgersi tempestivamente a un medico.

Attenzione anche alla conservazione dei cibi. Come può capitare in Paesi lontani, anche in occasione di pic-nic sulla spiaggia il caldo può facilitare la contaminazione degli alimenti favorendo la comparsa di tossinfezioni che si manifestano con nausea e diarrea. Evitate quindi di esporre al caldo gli alimenti (con particolare attenzione, tra gli altri, per salse e creme a base di uova, responsabili di salmonellosi) e in via preventiva, oltre ad antidiarroici e antinausea, portare in valigia anche microorganismi a base di lattobacilli e lieviti che aiutano il sistema gastrointestinale a ritrovare il benessere. Per quanto, in genere, le tossinfezioni tendano a risolversi in poco tempo, se i sintomi persistono, contattare il medico per una diagnosi e l'eventuale prescrizione di antibiotici.

Punture di insetti e piccoli problemi della pelle

Le attività all'aria aperta aumentano il rischio di punture di zanzare e altri insetti, ma anche di irritazioni cutanee, sfregamenti, micosi, piccole ferite e contatti con meduse o piante urticanti. Nel kit di automedicazione possono essere utili **repellenti per insetti, creme lenitive, antistaminici topici contro morsi, punture e dermatiti da contatto, disinfettanti, cerotti e materiale per la medicazione**.

Chi frequenta piscine, palestre e centri benessere dovrebbe, inoltre, prestare attenzione alle più comuni **micosi cutanee**. Per questo, soprattutto nei luoghi chiusi caldi e umidi, vanno indossate sempre le ciabatte.

Chi dovesse avere una micosi in corso, deve ricordarsi di portare con sé i farmaci antimicotici che sta usando. Questo perché i trattamenti contro le infezioni fungine vanno fatti per il periodo indicato nel foglietto illustrativo anche in caso di remissione dei sintomi per evitare la ricomparsa del disturbo.

Gambe pesanti e gonfie: il disturbo tipico dei viaggi estivi

Lunghi tragitti in auto, treno o aereo, uniti alle alte temperature, possono favorire la comparsa di gonfiore, senso di pesantezza e affaticamento agli arti inferiori. Si

tratta di un fenomeno frequente durante l'estate, soprattutto tra le persone predisposte a problemi circolatori. Per questo, camminare regolarmente durante i viaggi, mantenersi idratati ed evitare di restare fermi troppo a lungo aiuta a ridurre il problema. In queste circostanze possono essere utili **medicinali ad azione capillaro-protettrice che danno sollievo alle gambe gonfie e pesanti**. Se invece il gonfiore compare improvvisamente, è associato a dolore o non regredisce, è opportuno consultare un medico.

“L'estate modifica profondamente le nostre abitudini quotidiane: trascorriamo più tempo all'aperto, ci esponiamo maggiormente al sole, cambiamo ritmi, alimentazione e modalità di spostamento. Tutti questi fattori possono favorire la comparsa di piccoli disturbi che, se affrontati correttamente, non devono compromettere il piacere delle vacanze. È importante conoscere i principali fattori di rischio, adottare semplici misure preventive e imparare a riconoscere quei segnali che richiedono invece una valutazione medica. La prevenzione, insieme a una corretta informazione sanitaria, rappresenta il primo strumento per vivere l'estate in sicurezza e con maggiore serenità”, ha dichiarato la **Dott.ssa Michela Guiducci**.

UN KIT SU MISURA PER LA PROPRIA VACANZA

Non esiste un kit di automedicazione valido per tutti. Le esigenze di una famiglia con bambini diretta al mare saranno diverse da quelle di una coppia che affronta un viaggio avventura, di una persona che visita una grande città d'arte o di chi si reca in una destinazione esotica.

Per questo è importante preparare il kit tenendo conto della destinazione, della durata del soggiorno, delle attività previste e delle caratteristiche dei viaggiatori. Chi parte con anziani o persone che seguono terapie continuative dovrebbe prestare particolare attenzione a non dimenticare i medicinali abitualmente utilizzati e a verificarne la disponibilità per tutta la durata della vacanza.

Inoltre, sempre meglio mettere in valigia anche antinfiammatori e antipiretici per far fronte a disturbi quali un rialzo febbrile, un mal di testa o un mal di gola che possono comparire in caso di bruschi sbalzi di temperatura, come può avvenire in aereo o nelle visite alle grandi città.

Prima della partenza è inoltre consigliabile controllare le **date di scadenza di farmaci e prodotti** che si intendono portare con sé e verificare che siano ancora conservati correttamente.

Un supporto prezioso può arrivare dal farmacista, che può aiutare a personalizzare il kit sulla base delle specifiche esigenze di salute e dei possibili rischi associati alla vacanza.

“Il momento della partenza è spesso frenetico e può capitare di preparare i medicinali da portare con sé all’ultimo minuto, senza verificare davvero cosa si sta portando. Il consiglio è invece di considerare il passaggio in farmacia come parte della preparazione al viaggio: un’occasione per fare ordine, controllare ciò che si ha già in casa, evitare prodotti non necessari e ricevere indicazioni pratiche su quando usare un farmaco di automedicazione e quando, invece, è opportuno rivolgersi a un medico. Anche questo significa partire in modo più consapevole”, ha dichiarato la **Dott.ssa Carolina Carosio**.

FARMACI IN VIAGGIO: ATTENZIONE A CONSERVAZIONE E FOGLIO ILLUSTRATIVO

Preparare il kit è importante, ma altrettanto importante è **conservarlo correttamente**. Le elevate temperature estive, l’esposizione diretta al sole, l’umidità e i lunghi spostamenti possono alterare alcuni medicinali e comprometterne l’efficacia.

Per questo è fondamentale **leggere sempre il foglio illustrativo**, che oltre alle modalità di assunzione riporta anche le corrette condizioni di conservazione del medicinale. In assenza di indicazioni specifiche, è consigliabile evitare che i farmaci siano esposti a temperature elevate per periodi prolungati. Durante i viaggi è bene non lasciare i medicinali esposti al sole, ad esempio all’interno dell’automobile, e proteggerli dall’umidità eccessiva. Se si viaggia in aereo è preferibile portare il kit nel bagaglio a mano affinché i farmaci non siano esposti alle basse temperature della stiva.

LE 5 REGOLE D’ORO PER UN’ESTATE SENZA PENSIERI

- 1. Preparare il kit prima della partenza**
- 2. Proteggersi da sole e caldo**
- 3. Bere regolarmente durante la giornata**
- 4. Conservare correttamente i farmaci**
- 5. Chiedere consiglio ai professionisti della salute sul territorio, farmacisti e medici di famiglia**

Assosalute ricorda infine che i farmaci di automedicazione sono riconoscibili dal **bollino rosso** che sorride presente sulla confezione e invita i cittadini a leggere

sempre attentamente il foglio illustrativo e a rivolgersi a medico o farmacista in caso di dubbi o sintomi persistenti.