



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

## NOTA PER LA STAMPA

### **IN VACANZA SENZA PREOCCUPAZIONI: IL KIT DI AUTOMEDICAZIONE È L'ALLEATO DA PORTARE CON SÉ PER PRESERVARE IL BENESSERE**

#### ***I CONSIGLI DI ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA SUI FARMACI CHE NON POSSONO MANCARE IN VALIGIA E UN VADEMECUM SU COME CONSERVARLI***

Milano, 23 luglio 2024 - Le temperature record raggiunte nel 2024 stanno impattando anche sulla stagione estiva e sui milioni di italiani che nelle prossime settimane partiranno per le vacanze. Che sia al mare, in montagna o nelle città d'arte, o all'insegna dell'avventura, del relax o della cultura, è importante, anche in vacanza, non farsi trovare impreparati di fronte a piccole e fastidiose insidie di salute in grado di rovinare questo momento tanto atteso.

Nella preparazione dei bagagli, tra costumi da bagno, ciabattine e outfit informali è importante ricordarsi di mettere in valigia, accanto ai farmaci prescritti dal medico che si assumono regolarmente, anche quei **medicinali senza obbligo di ricetta** – riconoscibili grazie alla presenza del bollino rosso che sorride sulla confezione – che, in caso di necessità, possono essere utili per gestire piccoli disturbi di salute.

**Assosalute**, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica, viene in soccorso di tutti con consigli pratici, **ricordando come sia importante avere con sé**, ancor più se si è diretti verso **mete esotiche o lontane, i farmaci da banco** indicati per affrontare piccoli fastidi come una scottatura solare, una slegatura o della stitichezza occasionale affinché la vacanza sia un periodo bello e, soprattutto, in salute, ovunque venga vissuta.

### **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 portare con sé **farmaci anestetici** e **antisettici** per uso locale. Al fine di favorire la rigenerazione della pelle, possono essere impiegati medicinali 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. Per evitare di incorrere in questi problemi, mai

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11

Tel. 02 34565.324

E-mail: [assosalute@federchimica.it](mailto:assosalute@federchimica.it)

<http://www.assosalute.it>

<http://www.semplimentesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



**Responsible Care**<sup>®</sup>  
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

dimenticare di mettere e rimettere la crema solare sia al mare che in montagna e di non esporsi al sole nelle ore più calde della giornata.

- **Creme ad azione antistaminica o derivati del cortisone e anestetici locali** per alleviare il fastidio da punture di insetto. Presenti nella stagione calda, soprattutto nelle zone umide, bisogna fare attenzione a questi piccoli animali. Molto utili in caso di necessità, anche i repellenti da utilizzare in chiave preventiva. Mai dimenticare batuffoli di cotone e acqua ossigenata per rimuovere – con l'adeguata cura e attenzione – eventuali pungiglioni.
- Farmaci **antiemetici** (cioè, anti-vomito) 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. Queste sostanze, disponibili anche in compresse o chewing-gum, agiscono dopo meno di mezz'ora dall'assunzione e possono rimanere attive per 3-6 ore. Sempre meglio, prima di mettersi in viaggio non bere troppi liquidi e mangiare cibi secchi.
- **Farmaci contro la stitichezza** ad azione lassativa e **adsorbenti intestinali** per combattere la pancia gonfia (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. Mai dimenticare, specie in luoghi dalle condizioni igieniche non ottimali, di consumare solo acqua in bottiglia. In caso di una diarrea persistente che non migliora in breve tempo, farsi visitare da un medico.
- **Farmaci ad azione balsamica, antisettici del cavo orale, decongestionanti nasali e antinfiammatori non steroidei** in caso di mal di gola o raffreddore, mentre per alleviare la tosse, **farmaci ad azione antitussiva** – sedativi della tosse ad azione antinfiammatoria delle prime vie aeree se la tosse è secca, espettoranti e mucolitici che fluidificano il catarro e rendono meno vischioso il muco se la tosse è grassa. Gli sbalzi di temperatura eccessivi tra interno e l'esterno, potrebbero, anche d'estate far insorgere uno di questi disturbi. Per prevenirli, in ambienti condizionati, come musei, ristoranti, aeroporti o mezzi pubblici meglio coprire le vie aeree superiori – naso e gola – con una sciarpa leggera e portare con sé qualcosa per coprire eventualmente anche le spalle.
- **Antimicotici**. Nelle giornate in piscina o nei centri fitness degli alberghi, attenzione a micosi e verruche che potrebbero generarsi in ambienti caldi

e umidi. Utilizzate sempre le ciabatte, in quanto i luoghi più umidi favoriscono la proliferazione di funghi, facilmente contraibili attraverso il contatto. Inoltre, è buon uso non condividere i teli da bagno perché aumentano il rischio di trasmissione. Per rimediare a eventuali piccoli disturbi di questo tipo, ovvero nel caso di infezioni fungine (c.d. micosi), ricordarsi di mettere in valigia antimicotici per uso topico.

- **Farmaci ad azione blandamente sedativa**, come ad esempio quelli a base di valeriana, passiflora o melatonina nel caso in cui, per il jet lag, a causa del caldo o del pernottamento in luoghi diversi da quelli a cui si è abituati, si soffre 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.
- **Occorrente per la pulitura, la disinfezione e la protezione dell'area interessata da una lesione** (p.es. cotone idrofilo, disinfettante, garze sterili e cerotti). In caso di piccoli incidenti – quasi inevitabili con il maggior moto che tutti facciamo in estate – potremmo provarci piccole ferite, slogature, strappi e distorsioni meglio quindi portare con sé questi dispositivi medici. Per quanto riguarda il **gonfiore e il dolore** derivanti da possibili traumi da **contusione**, tenete sempre a portata di mano ghiaccio secco o spray, l'arnica a freddo e, se necessario, utilizzate medicinali di automedicazione a base di eparinoidi e **sostanze capillaro-protettrici**, utili a favorire il riassorbimento dell'ematoma. In questo caso per ridurre gonfiore e infiammazione possono essere utili farmaci ad azione antinfiammatoria in gel o crema da applicare sulla zona lesa.

## **CONSERVAZIONE FARMACI**

I medicinali possono risentire del caldo (e della luce solare). Assosalute, suggerisce qualche utile accorgimento destinato a tutelare noi stessi e la “valigetta” dei farmaci che porteremo con noi in vacanza.

Quando si parte è, dunque, 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



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

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 eccessiva**, 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, **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.

È importante ricordare che i farmaci vanno **portati 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.

**APCO Worldwide – Ufficio stampa Assosalute**

Elena Soccacal: [esoccal@apcoworldwide.com](mailto:esoccal@apcoworldwide.com) (m) +39 342 796 4375

Caterina Colombo: [ccolombo@apcoworldwide.com](mailto:ccolombo@apcoworldwide.com) (m) +39 342 544069

Federica Manna: [fmanna@apcoworldwide.com](mailto:fmanna@apcoworldwide.com) (m) +393453047813