



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

## COMUNICATO STAMPA

# VACANZE E PICCOLI DISTURBI: L'UNICA RICETTA È L'ATTENZIONE

### I CONSIGLI DI ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA PER VACANZE SERENE E ALL'INSEGNA DELLA SALUTE E DEL BENESSERE

**Milano, 29 giugno 2022** – L'estate è arrivata e per milioni di famiglie è il momento di partire per le vacanze o cominciare a contare i giorni che mancano per poter staccare dalla quotidianità, dal lavoro e dalla routine. Gli italiani, si sa, sono un popolo di viaggiatori: che sia al mare, in montagna o nelle città d'arte, all'insegna dell'avventura, del relax o della cultura, è importante, anche in vacanza, non farsi trovare impreparati alle insidie che rischierebbero di compromettere la salute, rovinando questo momento tanto atteso.

Ecco i più **comuni imprevisti** di salute che possono presentarsi anche in **vacanza** e i consigli di **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, per affrontarle e gestire i piccoli disturbi che ne derivano, anche grazie **al ricorso responsabile ai farmaci di automedicazione** - riconoscibili grazie alla presenza del **bollino rosso che sorride** sulla confezione.

### PER I PIU' AVVENTUROSI

Che siano ad alta quota o a contatto con l'acqua, le anime avventurose approfittano delle ferie estive per riscoprire la propria audacia e mettere alla prova i propri limiti. Ecco i consigli per un nuovo viaggio adrenalinico a tutta salute!

Amanti delle escursioni in montagna e del trekking: portate con voi, oltre agli occhiali da sole, la **crema solare**, per essere sempre protetti dall'esposizione ai raggi del sole (si consiglia una 50+). Soprattutto in alta quota, vento e temperatura possono rendere meno consapevoli dei possibili danni causati dal sole all'epidermide direttamente esposta. In caso di **scottature** potete far ricorso anche a farmaci di automedicazione da applicare direttamente sulla pelle arrossata, contenenti sostanze ad azione antisettica ed emolliente, che limitano la sensazione di bruciore sulla parte lesa, dopo averla bagnata con acqua fredda e asciugata con tessuti morbidi.

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

I **colpi d'aria** possono essere un altro pericolo in alta quota, causando, spesso, arrossamento e lacrimazione agli occhi: in caso di **occhio secco**, si consiglia il ricorso a lacrime artificiali, che possono favorire il controllo dei sintomi legati all'irritazione e all'infiammazione oculare, e a farmaci di automedicazione ad azione lenitiva, antisettica e decongestionante, utili per attenuare i fastidi.

Inoltre, in montagna si è esposti a repentini **cambi di clima** e, quindi, di temperatura: se non si è equipaggiati in modo corretto con indumenti adeguati (una giacca antivento e antipioggia, felpe o pile) si può essere più facilmente vittime di affezioni alle vie respiratorie che possono essere affrontate, specie se accompagnate da malessere generale e da un **rialzo della temperatura corporea**, da farmaci ad azione antinfiammatoria e antipiretica.

Se il percorso che avete scelto, all'insegna dell'avventura, prevede poi dei tratti inerpicati o se avete programmato attività come il kayak, il rafting o il surf, il rischio di cadute e botte può essere dietro l'angolo. In caso di **sbucciature**, disinfettate subito la ferita con cura per minimizzare il rischio di infezione e applicate farmaci ad azione antisettica e cicatrizzante. 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 capillaroprotettrici, utili a favorire il riassorbimento dell'ematoma, specie se esteso. In questo caso per ridurre gonfiore e infiammazione possono essere utili farmaci ad azione antinfiammatoria in gel o crema da applicare sulla zona lesa.

Mentre si pratica sport (e non solo) è importante **mantenersi sempre idratati** assumendo molta acqua o bevande ricche di sali minerali, che, oltre a prevenire il rischio di fastidiosi **crampi**, assicurano un buon rendimento muscolare, **evitando** la **disidratazione**.

### **QUANDO LA VACANZA È RELAX**

Gita in barca o necessità di spostarsi in traghetto o aliscafo per raggiungere la vostra meta? Per evitare di iniziare male la vacanza o rovinarsi momenti di relax con il "**mal di mare**" (la cosiddetta **cinetosi**), conviene fare un leggero spuntino, con cibi asciutti, prima di partire, bevendo poco ed evitando bevande gassate che, aumentando la quantità di gas nello stomaco, favoriscono la comparsa della nausea, così come sigarette, alcol e caffè, che stimolano la secrezione acida nello stomaco. Quello che può fare la differenza è giocare d'anticipo, assumendo farmaci **antiemetici**, disponibili in compresse o chewing-gum, che agiscono dopo meno di mezz'ora dall'assunzione e possono rimanere attivi per 3-6 ore.

Se il vostro obiettivo è una **tintarella graduale e perfetta** (ma anche protetta), ricordatevi di esporvi al sole nelle prime ore della mattina e nel pomeriggio (dopo le 16), quando i raggi UV sono filtrati più efficacemente dall'atmosfera. Scegliete



poi prodotti protettivi, come creme, oli, stick e latti, con cura, individuando il fattore di protezione in base al vostro fototipo. Maggiore attenzione deve essere rivolta alla protezione della pelle dei bambini sotto i 6 mesi di età evitando la loro esposizione diretta al sole, anche per pochi minuti, e scegliendo le creme con protezione massima.

Dopo un bagno rinfrescante, ricordatevi di risciacquare il capo e il corpo con acqua dolce: il salino determina infatti una lacerazione della pelle.

Nelle giornate in piscina, attenzione a **micosi e verruche**. 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 tenere in casa o mettere in valigia antimicotici per uso topico.

Se invece è solo la pace e la tranquillità della campagna il vero elisir di benessere per voi durante le ferie, attenzione agli **insetti**, come vespe e calabroni: se si viene punti, procedete disinfettando subito la zona colpita, togliendo con estrema cura il pungiglione. Prima e dopo l'asportazione del pungiglione occorre detergere bene l'area colpita per poi agire per bloccare il dolore, il bruciore e il gonfiore conseguenti all'infiammazione, applicando un cubetto di ghiaccio e una pomata ad azione antistaminica.

## **PER UNA VACANZA TRA CULTURA E ARTE**

Quale migliore occasione del tempo libero estivo per conoscere una nuova città, approfittando delle giornate di sole e delle riaperture dei confini dopo le restrizioni?

Se visitate le città in piena estate, attenzione agli **sbalzi di temperatura**: il passaggio da un ambiente refrigerato, ad esempio un museo, una chiesa o un luogo antico, all'esterno o viceversa, può causare l'insorgere di sintomi da raffreddamento come raffreddore, tosse e mal di gola. Meglio portare sempre con sé qualcosa con cui coprirsi le spalle e la gola, mettendo in valigia spray nasali ad azione decongestionante contro raffreddore o naso chiuso, antitussivi in caso di tosse mentre, se compare mal di gola, oltre a sostanze ad azione balsamica, si possono impiegare antisettici e disinfettanti del cavo orale per contrastare eventuali microorganismi.

Se il vostro itinerario prevede lunghi tragitti, magari sotto il sole cocente e durante giornate afose, prestate attenzione all'abbigliamento, meglio se leggero, e alle calzature, che devono essere quanto più possibile comode, per non affaticare ulteriormente le gambe, che potrebbero gonfiarsi come conseguenza del caldo. Per facilitare la risalita del sangue al cuore ed evitare la stasi circolatoria

si consiglia, al rientro in casa o in hotel, dopo una rinfrescata con acqua fredda e massaggi per stimolare la circolazione, di riposare con le gambe sollevate, inclinando il letto o sollevando il materasso in modo che le estremità inferiori rimangano sollevate di 15-20 centimetri.

Anche i farmaci da banco possono risultare utili a combattere il gonfiore alle gambe e la **fragilità capillare**: applicati localmente, sotto forma di creme o gel per un sollievo immediato, oppure assunti per via generale, sotto forma di polvere o compresse, offrono all'organismo sostanze capillaroprotettrici che aiutano a ridurre il gonfiore agendo sulla circolazione e, in particolare, sui capillari venosi, proteggendoli e rendendoli maggiormente elastici.

Se la vostra meta è l'estero, per tornare ad esplorare nuove culture e tradizioni, attenzione ai problemi all'**apparato gastrointestinale**, che in vacanza, complice il cambio di abitudini, può perdere il proprio ritmo abituale. Per questo è consigliabile, soprattutto nei primi giorni, evitare bibite gassate e cibi elaborati, ricchi di grassi o spezie, più difficili da digerire e per questo maggiormente responsabili di pesantezza e acidità di stomaco. Meglio prediligere alimenti ricchi di fibre, che aiutano soprattutto chi ha problemi di stipsi. È poi buona abitudine ordinare bevande senza ghiaccio che possono, a causa di sbalzi di temperatura, generare mal di pancia e scariche di diarrea.

Se avete approfittato delle riaperture post pandemia per esplorare mete particolarmente esotiche, meglio fare attenzione il più possibile all'igiene dei posti in cui consumate i pasti. Inoltre, è sempre meglio comprare acqua in bottiglia per evitare problemi di dissenteria dovuti a germi presenti nell'acqua, che potrebbe non essere controllata. Per affrontare eventuali episodi di diarrea, portate con voi oltre ai medicinali a base fermenti lattici, in grado di ripristinare in tempi rapidi la normale popolazione batterica intestinale, anche degli inibitori della motilità dell'intestino.

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.

Per maggiori informazioni visita il sito: [www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it)