



Milano, 17 luglio 2018 - Insonnia, scottature, contusioni, stitichezza, raffreddori, mal di gola, mal di testa, mal di pancia, cattiva digestione: questi sono solo alcuni dei piccoli, ma fastidiosi, problemi di salute che possono rovinarci le vacanze, specialmente se ci troviamo a centinaia di chilometri da casa o in luoghi isolati.

Quando preparate la valigia, quindi, è consigliabile, tenendo conto del tipo di vacanza che avete programmato, portare con sé, insieme a scarpe comode e occhiali da sole, anche un kit di medicinali utili ad affrontare qualche piccolo contrattempo di salute. Che la vacanza sia al mare, in montagna o in città è bene attrezzarsi e non farsi cogliere impreparati, in particolar modo se partite alla volta di una meta estera.

Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica), ha redatto un piccolo vademecum per affrontare i piccoli imprevisti “rovina vacanze”.

### **Come prepararsi a un viaggio oltre frontiera?**

Che si scelga una meta esotica o una grande città bisogna essere pronti ad affrontare eventuali insidie. Prima di partire controllate sul sito della Farnesina “Viaggiare Sicuri” ([www.viaggiasesicuri.mae.aci.it](http://www.viaggiasesicuri.mae.aci.it)) la situazione sanitaria e le vaccinazioni obbligatorie e consigliate per le quali potete contattare la vostra ASL.

È poi opportuno portare con sé quei farmaci che si usano abitualmente, specie quelli prescritti dal medico, oppure informarsi sul nome del principio attivo di quelli che siete abituati a prendere per qualche malanno occasionale – come febbre, mal di gola o mal di testa – per trovare un medicinale analogo anche oltre confine, caso mai facendovi aiutare da un farmacista.

Ricordatevi, inoltre, che all'estero, alcuni farmaci, con e senza ricetta, dispensati regolarmente nel nostro Paese, sono considerati illegali o possono essere introdotti solo in casi specifici. Controllate, quindi, eventuali restrizioni, e chiedete al vostro medico per verificare se qualcuna delle medicine che vi ha prescritto fa parte di qualche gruppo speciale e se è possibile portarle con sé seguendo particolari

procedure o ottenendo particolari autorizzazioni.

Jet lag, cibi insoliti, orari e ritmi non abituali incidono sul nostro apparato gastrointestinale. È consigliabile, soprattutto nei primi giorni di vacanza, evitare bibite gassate e cibi elaborati, ricchi di grassi e spezie a cui il nostro organismo non è abituato. Potremmo, infatti, andare incontro a pesantezza di stomaco, acidità e cattiva digestione.

Se siete vittima di mal di pancia e gonfiore tipici del “disordine alimentare del turista”, evitate gli alimenti che introducono aria o gas nello stomaco e nell’intestino come le bibite gassate. Se, invece, registrate problemi di stitichezza evitate gli alimenti raffinati, alcolici, fritti e grassi animali e cercate di mangiare delle fibre (pane integrale e crusca, frutta e verdura), aumentando – se possibile – l’attività fisica.

Inoltre, soprattutto nei Paesi esotici, meglio comprare acqua in bottiglia per evitare di contrarre virus intestinali responsabili di problemi di diarrea e consumare cibi cotti e sbucciati. Ricordate che, per ridurre il rischio di dissenteria, più comune proprio nei luoghi dalle scarse condizioni igieniche, la prima regola è lavarsi spesso le mani. Tuttavia, se dovesse essere colpiti dai sintomi della diarrea, se dopo un paio di giorni i sintomi non regrediscono o addirittura peggiorano, recatevi da medico o in ospedale.

### **Mare o montagna?**

Che sia mare o montagna è vivamente consigliato avere sempre con sé oltre che a occhiali da sole e qualcosa per proteggere la testa, una crema solare, adeguatamente scelta sulla base del proprio fototipo. Evitate, a qualunque età, di stare sotto il sole nelle ore più calde della giornata ricordando che, paradossalmente, il posto migliore per godersi il sole è un luogo ombreggiato. Ciò vale anche in spiaggia, soprattutto se si vuole avere un bel colorito senza rischiare scottature ed eritemi.

Se siete rimasti troppo tempo stesi al sole e la pelle si è arrossata troppo, è consigliabile fare subito una bella doccia fredda, asciugando con delicatezza la parte scottata del corpo. Una volta che la pelle è pulita e asciutta sempre meglio applicare almeno una crema lenitiva e idratante. Limitare poi l’esposizione solare delle parti che hanno subito l’insulto termico nei giorni successivi soprattutto se c’è comparsa di eritema solare.

Nel caso, invece, di slogatura lungo un sentiero roccioso o durante una partita di beach volley, mantenete l’articolazione a riposo e applicate sull’area interessata una fonte fredda, ad esempio una borsa con il ghiaccio. Se vi ritrovate con un ematoma dopo una caduta durante una passeggiata in montagna, dopo esservi accertati che il livido non sia dovuto a una lesione sottocutanea o a una frattura, mettete a riposo la parte lesa.

Le zanzare sono antipatiche compagne di ogni estate. Anche in vacanza, fate attenzione ai ristagni d’acqua e alle luci, proteggendovi con appositi prodotti repellenti. In caso di puntura di api, disinfettate con cura la ferita togliendo con delicatezza il pungiglione, prestando cura a non strapparne la parte residua per non favorire la comparsa di un’infezione.

### **Attenzione agli sbalzi termici**

Tosse, raffreddore e mal di gola possono essere dietro l’angolo anche col solleone. Cercate di non esagerare con l’aria condizionata in macchina o in albergo e fate attenzione agli sbalzi di temperatura.

L'ideale sarebbe non superare i 5/6 gradi di differenza tra la temperatura esterna e quella impostata sul condizionatore. Così, se siete in giro e volete visitare, ad esempio, dei musei o se viaggiate in treno o in aereo, dove l'aria condizionata può essere molto bassa, portate con voi una sciarpa leggera per proteggere naso e gola e una felpa o uno scialle per coprire le spalle e proteggervi dal freddo.

## **I rimedi**

Se durante le vacanze doveste imbattervi in uno di questi disturbi, niente paura: un valido aiuto può arrivare anche dai farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino rosso con la faccina che sorride sulla confezione.

Quali farmaci non devono mancare nella valigia delle vacanze?

- **Cadute.** Disinfettanti, garze sterili, ghiaccio secco e cerotti per escoriazioni, ferite, strappi e distorsioni. Possono essere utili anche medicinali antinfiammatori per ridurre l'eventuale gonfiore e alleviare il dolore, oltre a farmaci ad azione cicatrizzante.
- **Irritazioni cutanee, punture di insetti e dermatiti da contatto.** L'utilizzo di farmaci a uso topico a base di antistaminici oppure corticosteroidi a bassa potenza e anestetici locali rappresenta il trattamento sintomatico di sicura efficacia contro l'infiammazione cutanea e il prurito causati da punture di insetti, dermatiti e irritazioni dell'epidermide.
- **Nausea e vomito.** Gli antiemetici sono indicati in tutte le forme di cinetosi (mal d'auto, mal di mare e mal d'aria).
- **Scottature solari.** Sostanze emollienti e medicinali ad azione antisettica, antipruriginosa e rigenerativa contro il prurito, il bruciore e la secchezza; farmaci antinfiammatori per l'eventuale comparsa di eritema.
- **Mal di pancia e diarrea.** Farmaci antispastici che aiutano a regolarizzare la motilità intestinale calmando gli spasmi, farmaci antidiarroici e microrganismi antidiarroici in grado di ripristinare in tempi rapidi la normale popolazione batterica intestinale.
- **Stitichezza e gonfiore addominale.** Lassativi e adsorbenti intestinali in grado di contrastare aerofagia e meteorismo.
- **Cattiva digestione e acidità e bruciore di stomaco.** Farmaci procinetici che favoriscono il transito intestinale, antiacidi e anti-secretori contro acidità e reflusso gastrico.
- **Mal di gola e raffreddore.** Farmaci ad azione balsamica, antisettici del cavo orale, decongestionanti nasali e antinfiammatori non steroidei.
- **Febbre.** In caso di febbre (superiore ai 38°), è importante avere in valigia un farmaco antipiretico in grado di abbassarla.
- **Contratture, torcicollo e dolori muscolari.** Antinfiammatori non steroidei e miorilassanti muscolari.
- **Insonnia.** I sedativi leggeri a base di sostanze vegetali come la valeriana e la passiflora possono essere un utile alleato contro i disturbi del sonno o il jet lag.

Ricordatevi che è sempre necessario conservare i farmaci nel modo corretto. Evitate, quindi, forti sbalzi di temperatura. Evitate di conservarli in un posto umido e teneteli lontani dalla portata dei bambini. Prima di utilizzare i farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino che sorride sulla confezione, è necessario leggere con attenzione il foglietto illustrativo e in caso di dubbio, rivolgersi al farmacista o al proprio medico di fiducia.