



Milano,

30 gennaio 2020 - Le vacanze natalizie sono ormai un lontano ricordo e per resistere al meglio al ritorno in città e allo stress di tutti i giorni, una buona soluzione potrebbe essere una gita fuori porta durante il weekend, magari in montagna, in occasione delle belle giornate di sole e delle neviccate di stagione. Per affrontare, quindi, al meglio un fine settimana rilassante ad alta quota Assosalute, associazione di Federchimica che si occupa di farmaci di automedicazione, ha messo a punto una serie di consigli per poter vivere al meglio e in tutta sicurezza la montagna.

Le

attività che si possono praticare in montagna sono molteplici e, grazie alla combinazione di aria fresca ed esercizio fisico, possono rappresentare un valido aiuto contro lo stress accumulatosi durante la settimana lavorativa. Si invita, però, alla massima attenzione, per evitare di incorrere in tutti quei disturbi legati prevalentemente al freddo, per esempio geloni, raffreddori o

faringiti, oppure in quei disturbi derivanti da una eccessiva attività fisica, come contusioni o contratture muscolari, fino ad arrivare alle scottature solari, causate dal riverbero del sole sulla neve.

Il

primo consiglio da ricordare durante tutto l'inverno e, soprattutto, in montagna resta la classica raccomandazione della nonna: coprirsi adeguatamente per difendersi dal freddo. Bocca e naso devono essere sempre protetti se vogliamo evitare brutti mal di gola e faringiti, così come le dita di mani e piedi per scongiurare i dolorosi geloni.

La

faringite e le sindromi da raffreddamento, come l'influenza, possono essere contratte non solo a seguito di esposizioni al freddo, ma anche soggiornando in ambienti poco ventilati, come potrebbero essere i rifugi o i luoghi di sosta. Questi, infatti, se non sono bene aerati, diventano dei veri e propri 'incubatori' di virus e batteri, facilitandone la trasmissione tra una persona e un'altra. Attenzione, quindi, quando ci si trova in questi ambienti, perché il contatto ravvicinato con persone infette può facilitare il contagio.

Se

i piccoli disturbi causati dal freddo dovessero fare la loro comparsa, i farmaci di automedicazione, facilmente riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione, possono correre in nostro aiuto. Assosalute ha messo a punto una lista di farmaci utili per trattarli. Tra i disturbi più comuni troviamo:

- **Geloni:** l'uso di guanti, scarpe e vestiti caldi e comodi, possono fornire una valida barriera contro i geloni. Nel caso in cui sia necessario trattarli dopo la loro comparsa, è possibile utilizzare creme ad azione idratante ed emolliente;
- **Raffreddore:** sostanze balsamiche e decongestionanti nasali per uso topico, anche in associazione a principi attivi ad azione antinfiammatoria possono fornire il giusto aiuto contro i primi sintomi da raffreddamento;
- **Faringiti:** le sostanze ad azione balsamica possono alleviare il dolore iniziale, così come gli antisettici e i disinfettanti del cavo orale sono capaci di contrastare l'azione di

microrganismi potenzialmente dannosi. I classici fans, antinfiammatori non steroidei per uso topico o sistemico, possono aiutarci in caso di mal di gola insistente.

Attenzione anche all'attività fisica che, specialmente se esercitata senza allenamento o idonea preparazione, può portare a piccoli incidenti, contusioni o contratture muscolari che possono rendere difficile la ripresa quotidiana delle attività. In particolare, in caso di:

- **Contusioni:** utilizzare medicinali che contribuiscano a ridurre l'infiammazione, come i Fans (farmaci antinfiammatori non steroidei) e, in caso di gonfiore, rimane utile l'applicazione di ghiaccio, grazie alla sua naturale azione antiedemigena;
- **Contratture muscolari:** può essere utile assumere farmaci ad azione antinfiammatoria (in compresse o pomate) capaci di ridurre l'infiammazione e, conseguentemente, il dolore, oltre alle sostanze miorilassanti che aiutano a distendere il muscolo dopo uno sforzo troppo intenso o un movimento scorretto. È altresì importante evitare sforzi fisici e prendersi qualche giorno di riposo.

Infine, se il desiderio della tintarella fuori stagione ha avuto la meglio e ci si è esposti al sole senza un'adeguata protezione solare, è bene ricordare di fare ricorso ai seguenti farmaci da automedicazione per alleviare la dolorosa sensazione di bruciore sulla pelle:

- **Scottature:** per limitare la sensazione di bruciore applicare pomate contenenti sostanze come prometazina, benzocaina, o eosina per la disinfezione. Infine, per favorire la rigenerazione della pelle, possono essere impiegati farmaci a base di acido ialuronico, anche in associazione con la sulfadiazina argentea, oppure creme a base di catalasi o clostebol, specialmente in caso di forte scottatura.

Godersi

il tempo libero facendo attività fisica e socializzando con gli amici è senz'altro la ricetta più efficace per migliorare il nostro umore e per ridurre lo stress, ma farlo prendendosi cura della propria salute ci aiuterà a tornare

ancora più in forma e pronti ai nostri impegni quotidiani.