



Milano, 22 giugno 2017 – L'estate è ufficialmente iniziata e per molti italiani è giunto il momento di pensare a cosa mettere in valigia. Non importa se al mare, in montagna, all'estero o nelle nostre belle città, ciò che conta è essere preparati al meglio per potersi godere il periodo estivo senza imprevisti.

Per proteggersi in questo periodo dell'anno in cui ci si rilassa al sole e si dà spazio alle attività all'aperto, Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione) dà una serie di consigli e propone un kit "salva-vacanze" da portare sempre con sé.

Per alleviare i piccoli disturbi che possono insorgere è infatti consigliabile mettere in valigia alcuni farmaci di automedicazione - ossia quelli senza obbligo di prescrizione, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione - che offrono soluzioni terapeutiche efficaci e sicure per gestire al meglio scottature, punture di insetti e tutti i piccoli fastidi rovina vacanze.

Diversa la vacanza, diverse le insidie in agguato. Di seguito, una semplice e breve guida per non mettere a repentaglio la spensieratezza delle ferie.

Un'estate al mare

Per tutti coloro che trascorreranno quest'estate sotto l'ombrellone, è bene tenere conto di queste regole:

- Assicurarsi di rimanere sempre idratati, assumendo regolarmente liquidi, soprattutto se si trascorrono molte ore della giornata sotto il sole. Fare attenzione al vento: in queste condizioni si percepisce meno il calore e si rischia la disidratazione.
- È preferibile evitare di esporsi al sole nelle ore più calde, ricordandosi di applicare sempre la crema solare ad alta protezione: questo vale per tutti ed è assolutamente d'obbligo per i bambini. È importante applicare la protezione a intervalli regolari e in modo particolare dopo i bagni.
- Soprattutto nelle ore più calde della giornata è consigliabile l'utilizzo di occhiali da sole e proteggere la testa. Questa regola vale soprattutto per i bambini che tendono a giocare per ore al

sole.

- In caso di scottature è consigliabile evitare l'ulteriore esposizione e prendersi cura della propria pelle, nutrendola con sostanze emollienti. Una buona regola in caso di scottature è non fare la doccia con acqua troppo calda stando attenti ad asciugare la parte irritata con delicatezza, senza esercitare pressione con l'asciugamano.
- Fare attenzione a non fare il bagno immediatamente dopo i pasti principali: è consigliabile attendere 2-3 ore in modo che la digestione sia terminata. Ovviamente, il tempo varierà a seconda di quanto il pasto è stato abbondante.
- In caso di gita in barca, se lo stomaco risultasse scombussolato, preferire alimenti secchi e poveri di grassi, evitando fumo di sigaretta, alcolici e bevande gassate.
- Se punti da insetti come api o vespe, è importante disinfettare con cura la ferita togliendo con delicatezza il pungiglione, facendo attenzione a non spezzarne la parte residua. Per stare al riparo dalle zanzare, invece, attenzione alle luci e ai ristagni d'acqua.
- Nel caso di puntura di medusa è bene rimuoverne eventuali residui dalla pelle. La zona colpita va lavata con acqua di mare: l'acqua salata è da preferire a quella dolce che al contrario acuisce i sintomi. È opportuno poi coprire la parte infiammata, perché è sensibile alla luce del sole e tende a scurirsi, provocando delle cicatrici antiestetiche.

Salute ad alta quota

Per gli amanti della montagna e per tutti coloro che fuggono dal caldo estivo e dall'afa cittadina preferendo le passeggiate e le gite in quota è consigliabile tenere presente questi accorgimenti:

- Usare occhiali da sole e non dimenticare la crema solare ad alta protezione: in montagna si è maggiormente soggetti al rischio di scottature, perché l'atmosfera è più rarefatta e di conseguenza i raggi solari più dannosi. L'ideale è utilizzare una crema 50+.
- Vestirsi adeguatamente scegliendo calzature adatte e portando sempre con sé indumenti impermeabili e antivento.
- In caso di passeggiate è consigliabile sempre mettere nello zaino disinfettante, cerotti, garze sterili e ghiaccio secco per poter intervenire tempestivamente in caso di piccoli incidenti.
- Se si prende la classica storta o in caso di strappi, è necessario intervenire sull'articolazione infiammata applicando una fonte fredda come il ghiaccio e in seguito rimanere a riposo fino a completa guarigione.
- Nell'eventualità di sbucciature o escoriazioni è opportuno disinfettare subito la ferita con cura per minimizzare il rischio di infezione. Ovviamente bisogna valutare l'entità del danno: se il taglio risulta profondo meglio recarsi al pronto soccorso.
- Per prevenire il rischio di fastidiosi crampi è importante mantenersi idratati bevendo molta acqua o bevande ricche di sali minerali, che assicurano un buon rendimento muscolare.

Ferie in città

Per chi sceglie di rimanere a casa o visitare le città d'arte si consiglia di seguire questi semplici passi per trascorrere la stagione calda nel massimo del relax:

- Evitare gli sbalzi di temperatura: trascurare questa accortezza può portare al manifestarsi di sintomi da raffreddamento, come tosse, raffreddore e mal di gola, specialmente se si esagera con l'aria condizionata. Il passaggio da un ambiente refrigerato all'esterno può causare l'insorgere di queste problematiche. Meglio portare sempre con sé qualcosa con cui coprirsi le spalle e la gola.

- Se decidete di trascorrere una giornata in piscina 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.
- Il caldo può diventare un cattivo alleato del sonno. Per favorire un corretto riposo evitate le bevande alcoliche o eccitanti come tè e caffè, soprattutto prima di andare a dormire.

All'estero in salute

Come bisogna comportarsi nel caso di viaggi oltre frontiera, specie se si scelgono mete esotiche? Di seguito alcuni consigli:

- Quando ci si reca all'estero, soprattutto in Paesi lontani, è consigliabile chiedere al proprio medico di famiglia o alla propria ASL quali siano le profilassi da adottare per evitare il rischio di contrarre gravi malattie.
- Spesso gli spostamenti da un Paese all'altro causano problemi all'apparato gastrointestinale: il nostro intestino, complice il cambio di alimentazione e, spesso, l'orario dei pasti, perde il suo ritmo abituale. È consigliabile soprattutto nei primi giorni di vacanza evitare bibite gassate e cibi elaborati, ricchi di grassi e spezie, più difficili da digerire e per questo maggiormente responsabili di pesantezza e acidità. Meglio prediligere alimenti ricchi di fibre, che aiutano soprattutto chi ha problemi di stipsi. E' poi buona abitudine ordinare bevande senza ghiaccio che possono inaspettatamente, a causa di sbalzi di temperatura, generare mal di pancia e diarrea. Inoltre, soprattutto nei Paesi esotici, meglio comprare acqua in bottiglia per evitare problemi di diarrea dovuti a germi presenti nell'acqua che potrebbe non essere controllata.
- Se si viaggia all'estero è opportuno portare con sé farmaci che si usano abitualmente, specie quelli prescritti dal medico, oppure informarsi sul nome del principio attivo per trovare un farmaco analogo.
- Macchina, treno o aereo: spesso, soprattutto per i bambini gli spostamenti generano nausea e vomito, i sintomi tipici della cinetosi. Se siete soggetti a questi problemi è meglio evitare di mangiare in modo pesante prima del viaggio, ingerendo alimenti secchi e poveri di grassi, come ad esempio un grissino o un cracker. Evitate anche, prima di partire, di ingerire troppi liquidi.

Ecco i farmaci che non dovrebbero mai mancare nel vostro kit da viaggio a seconda di dove sceglierete di passare le vostre vacanze:

- Disinfettanti, garze sterili, ghiaccio secco e cerotti per escoriazioni, ferite, strappi e distorsioni. Possono essere utili anche farmaci ad azione cicatrizzante.
- Anche se in genere i lividi, in caso di botte o cadute, scompaiono in pochi giorni, specie se non particolarmente estesi, ci sono comunque medicinali di automedicazione, a base di eparinoidi e sostanze capillaroprotettrici, che possono essere usati per favorire il riassorbimento dell'ematoma, specie se esteso.
- In caso di dolori articolari, muscolari e distorsioni possono essere utili farmaci antinfiammatori non steroidei per uso topico, e farmaci miorilassanti che aiutano a rilassare la muscolatura.
- Antisettici e disinfettanti sono da applicare direttamente sulla pelle in caso di scottature per detergere la pelle e alleviare il bruciore. Per favorire la rigenerazione dell'epidermide, possono essere impiegati farmaci a base di acido ialuronico, sulfadiazina argentea e catalasi specie in caso di forte scottatura.
- In caso di eritema solare è possibile utilizzare pomate che aiutano a combattere l'infiammazione e

che alleviano il prurito. Ricordarsi che quando si applicano farmaci sulla pelle bisogna evitare l'esposizione al sole per qualche giorno in quanto essa può creare reazioni e fenomeni di fotosensibilità.

- Creme e pomate contro le irritazioni della pelle, soprattutto in caso di punture di insetti e animali (antistaminici e corticosteroidi a bassa/media potenza). Gel al cloruro d'alluminio, astringente e antisettico, per alleviare il prurito da puntura di zanzara o medusa.
Gli antiemetici (contro il vomito) e gli antispastici (contro gli spasmi intestinali) sono indicati in tutte le forme di cinetosi (mal d'auto, mal di mare e mal d'aria).
- Farmaci ad azione blandamente sedativa per regolarizzare il ritmo sonno-veglia.
- Lassativi in caso di stitichezza persistente. Mai abusarne e farne un uso occasionale.
- Procinetici e antiacidi per la cattiva digestione. I procinetici aiutano a favorire la ripresa del transito dei cibi attraverso lo stomaco, oltre a contrastare anche nausea e vomito mentre gli antiacidi sono un utile aiuto in caso di bruciore di stomaco e reflusso gastro-esofageo. Il gonfiore, invece, si può sconfiggere grazie agli adsorbenti intestinali, in particolare a quelli contenenti carbone attivato, che consente di assorbire i gas in eccesso presenti nelle viscere, oppure simeticone.
- Antidiarroici, che sono in grado di ripristinare in tempi rapidi la normale popolazione batterica intestinale. Particolarmente utili sono quelli a base di lievito e di lattobacilli. Quando la diarrea persiste per qualche giorno, possono essere utili farmaci inibitori della motilità intestinale come la loperamide (da non utilizzare nei bambini). Se si è in un Paese estero e la diarrea non si arresta in breve tempo, farsi vedere da un medico.
- Antimicotici per uso topico in caso di infezioni fungine (c.d. micosi).
- Farmaci antipiretici, come il paracetamolo e l'acido acetilsalicilico, in caso di febbre.
- Spray nasali vasocostrittori per raffreddore o naso chiuso, antitussivi in caso di tosse mentre, in caso di mal di gola, oltre a sostanze ad azione balsamica si possono impiegare antisettici e disinfettanti del cavo orale per contrastare eventuali microorganismi. Nelle forme più intense si può ricorrere, sotto forma di spray o pastiglie, anche ad antinfiammatori non steroidei che contribuiscono ad alleviare dolore e bruciore.
- Per il mal di testa ricordiamo l'ibuprofene e gli altri Fans (antinfiammatori non steroidei), di cui fanno parte numerosi medicinali di larghissimo impiego, come, ad esempio, acido acetilsalicilico, naprossene, diclofenac, ketoprofene.
- Non bisogna poi dimenticare di portare con sé i farmaci con ricetta che si assumono abitualmente (ad esempio quelli per la pressione alta, per il cuore, la pillola anticoncezionale, etc.).

Inoltre, quando si viaggia, è necessario conservare i farmaci nel modo corretto. Evitare quindi forti sbalzi di temperatura: non superare i 30 gradi e tenere i farmaci nel bagaglio a mano, poiché in stiva le temperature possono raggiungere valori molto bassi. Evitare di conservarli in un posto umido e tenerli lontani dalla portata dei bambini: questa è una regola da seguire sempre, sia in vacanza che a casa.