



Dott.ssa Anna Marra

Ferrara, 15 luglio 2023 - Quali sono i medicinali utili in vacanza, ecco cosa portare in valigia per non farsi trovare impreparati. Ne abbiamo parlato con la dott.ssa Anna Marra, Direttrice del Dipartimento Farmaceutico dell'Aou di Ferrara.

Alcune semplici regole

Prima di tutto è importante non assumere farmaci con un aspetto diverso dal solito o che presentino dei difetti visibili, come ad esempio la presenza di particelle solide in sospensione o sul fondo, o il cambio di colore o odore, o la modifica di consistenza. In secondo luogo è bene usare le formulazioni solide in quanto quelle liquide sono, in genere, maggiormente sensibili alle alte temperature.

Ricordiamo che il caldo può provocare l'abbassamento della pressione anche in soggetti ipertesi. Pertanto la terapia dell'ipertensione arteriosa (ACE inibitori in associazione o meno con diuretici, sartani, calcio antagonisti, diuretici, beta bloccanti, bloccanti dei recettori alfa adrenergici) e di altre malattie cardiovascolari potrebbe richiedere un riadattamento da parte del medico o dello specialista nel periodo

estivo. Le terapie in corso non vanno mai sospese autonomamente. E' opportuno effettuare un controllo più assiduo della pressione arteriosa.

Infine, se si hanno patologie particolari è utile stilare una "lista dei farmaci assunti", da portare sempre con sé in viaggio, e da esibire in caso di necessità, raccogliere informazioni in merito ai numeri di emergenza e localizzare i centri di soccorso/ospedali più vicini.

La conservazione dei farmaci

Il foglio illustrativo del farmaco indica le modalità di conservazione corrette. Se non specificato diversamente, conservare il medicinale in luogo fresco e asciutto a una temperatura inferiore ai 25°. Se invece la temperatura di conservazione è specificatamente indicata, non rispettarla potrebbe addirittura renderli dannosi per la salute. In caso di un lungo viaggio in auto, trasportare i farmaci nell'abitacolo condizionato e/o in un contenitore termico.

Nel caso di farmaci da frigo, conservarli in un contenitore sicuro che mantenga la giusta temperatura. Ciò è particolarmente importante per alcuni farmaci di emergenza che includono ad esempio l'insulina. In caso di farmaci spray, tenerli al riparo da sole o da temperature elevate e utilizzare contenitori termici per il trasporto. Non conservare in luoghi umidi o eccessivamente caldi le strisce per test diagnostici, come ad esempio quelle utilizzate per verificare i livelli di zucchero nel sangue, per la gravidanza o l'ovulazione, poiché sono estremamente sensibili all'umidità.

I farmaci per la tiroide, i contraccettivi e altri medicinali che contengono ormoni sono particolarmente sensibili alle variazioni termiche. È necessario conservarli in ambienti freschi e a temperatura costante.

Non usare lo stesso contenitore per farmaci diversi per risparmiare spazio in valigia: con più farmaci simili tra loro è difficile riconoscere la data di scadenza, la tipologia del medicinale e il dosaggio. Non tagliare mai i blister per evitare di perdere informazioni importanti (ad esempio il nome del farmaco o la data di scadenza).

Farmaci e sole

Alcuni farmaci possono causare reazioni da fotosensibilizzazione (reazioni fototossiche o fotoallergiche che solitamente sono costituite da manifestazioni cutanee come dermatiti, eczemi, ecc.) a seguito dell'esposizione al sole. Controllare attentamente le istruzioni riportate sul foglietto illustrativo o consigliate dal farmacista in caso di assunzione di: antibiotici (tetracicline, chinolonici), sulfamidici, contraccettivi orali (pillola), antinfiammatori non steroidei (FANS), prometazina (antistaminico).

Evitare l'esposizione al sole dopo l'applicazione di gel o cerotti a base di ketoprofene (fino a due settimane dopo il trattamento) o creme a base di prometazina, queste ultime spesso utilizzate per le punture di insetti o allergie cutanee. Oppure, lavare accuratamente la zona interessata, in modo da evitare la comparsa di macchie o di vere e proprie ustioni. Per tutti gli altri medicinali in forma di gel o crema verificare la compatibilità con l'esposizione al sole.

Medicinali utili in vacanza

Ecco alcuni suggerimenti su farmaci utili da includere nel kit da viaggio:

- analgesici e antipiretici: come paracetamolo o ibuprofene, per il trattamento di mal di testa, febbre o dolori muscolari;
- antistaminici: utili per alleviare i sintomi delle allergie, come il prurito, la congestione nasale o gli occhi rossi;
- antidiarroidici: come la loperamide, per il trattamento dei disturbi intestinali (ad esempio diarrea);
- medicinali per il mal di stomaco: come antiacidi, per il trattamento dei bruciori di stomaco o della gastrite o farmaci contro l'acidità di stomaco, frequente quando si modifica l'alimentazione o si eccede, come capita spesso in vacanza;
- medicinali per il mal d'auto o per il mal di mare: come antistaminici o farmaci anti-nausea, cerotti o braccialetti a base di dimenidrinato o scopolamina;
- medicinali per le punture d'insetto: come creme o gel antistaminici a base di prometazina o difenidramina, utili anche in caso di altri fenomeni irritativi cutanei localizzati quali rossore, bruciore, prurito ed eritema solare;
- medicinali per i disturbi del sonno: come la melatonina, che è reperibile sia all'interno di veri e propri farmaci per contrastare l'insonnia che all'interno di integratori alimentari utili per favorire l'addormentamento e il riposo notturno;
- medicinali per il trattamento delle ustioni solari: come creme o lozioni a base di aloe vera;
- lassativi (lattulosio, macrogol);
- medicinali personalizzati: se si soffre di condizioni mediche specifiche, come l'asma, il diabete o l'ipertensione, è importante avere con sé i farmaci necessari per il proprio trattamento;
- integratori salini a base di potassio e magnesio.

Kit di pronto soccorso

- crema all'idrocortisone al 1%;
- unguenti antibatterici o antifungini;
- termometro digitale;
- sali di reidratazione orale;
- disinfettante per ferite;
- gel all'aloè per le scottature solari;
- gel o crema antiprurito per le punture di insetti;
- cerotti adesivi.