

# I farmaci da automedicazione: buoni compagni di viaggio

Cosa mettere in valigia per evitare spiacevoli inconvenienti.

*I cambi di ambiente, alimentazione, fuso orario, possono rendere l'organismo più indifeso quando si va in vacanza e per questo può capitare di avvertire qualche disturbo o di ammalarsi quando invece si dovrebbe godere di un periodo di meritato e assoluto riposo.*

Il primo suggerimento è quello di avere sempre in valigia un kit che contenga sia le medicine alle quali ricorriamo abitualmente per disturbi di salute comuni, sia le medicine utilizzate per i nostri problemi ricorrenti.

In questi casi è più che sufficiente ricorrere all'automedicazione, vale a dire a quei farmaci (definiti appunto "da banco") che possiamo comprare senza obbligo di prescrizione medica e che sono contraddistinti da un bollino rosso facilmente riconoscibile.

**L'ABC dell'automedicazione per le vacanze è composta da:**

**A** - Antistaminici per combattere le punture d'insetto e i sintomi delle reazioni allergiche; antinfiammatori non steroidei (ibuprofene, naproxene, ketoprofene) come antidolorifici in caso di cefalea, dolori mestruali e per dolori articolari e distorsioni; antipiretici contro la febbre come il paracetamolo utile anche come antinfiammatorio in soggetti che non tollerano i FANS.

**B** - bicarbonato di sodio, carbonato di calcio e composti di alluminio e magnesio, citrati di sodio e acido citrico per combattere l'acidità gastrica.

Anestetici locali a base di benzocaina, amilocalaina, lidocaina, o procaina sono invece indispensabili per lenire fastidiosi mal di denti

**C** - Coramina, clorexidina ma anche iodio



e iodopovidone per disinfettare le ferite. cetilpiridinio, cloruro, cicliomenolo e clorexidina sono consigliati come antisettici in caso di infiammazioni del cavo orale molto frequenti in estate a causa dell'uso eccessivo di condizionatori.

L'automedicazione come prima soluzione, qualora si presentino sintomi lievi e transitori, deve essere "esercitata" in maniera responsabile, tenendo presente alcune semplici regole.

**Ecco qualche piccolo consiglio su come organizzare la tua valigetta di pronto soccorso considerando i più comuni malesseri dei viaggiatori:**

Per la diarrea, si possono assumere anti-diarroici, fermenti lattici e per contrastare la perdita di liquidi, bere molta acqua con l'aggiunta di integratori salini; si consiglia inoltre di seguire un'alimentazione adeguata.

**Per la stipsi**, bere molta molta acqua, adottare un'alimentazione ricca di yogurt, frutta e verdura, legumi e cereali integrali in modo da aumentare l'assunzione di fibre; se ciò non dovesse essere sufficiente assumere un lassativo efficace e ben tollerato, meglio se di origine naturale.

**Per prevenire le punture di insetti**, usare repellenti di origine naturale a base di citronella e geranio note per il loro profumo sgradevole oppure prodotti di sintesi



a base di icaridina; in caso di punture applicare gel lenitivi, pomate antistaminiche oppure cortisoniche a basso dosaggio che non richiedono ricetta medica.

Una volta punti, oltre a cortisone e antistaminici è utile applicare sulla parte qualcosa di freddo (le nonne raccomandavano la lama del coltello).

Per le fastidiosissime **punture di meduse** applicare prodotti a base di ammoniaca. Per evitare gli eritemi solari, non esporsi al sole nelle ore più calde, utilizzare prodotti solari adatti al proprio fototipo ripetendo l'applicazione più volte nella giornata e preparare la pelle assumendo integratori alimentari a base di beta carotene.

Nel caso di scottature intervenire applicando prima pomate antistaminiche e successivamente unguenti emollienti per ricostruire il film idrolipidico.

**Per le allergie**, in presenza di sintomi agli occhi, come bruciore, fastidio alla luce, prurito, lacrimazione, gonfiore della congiuntiva il trattamento prevede l'utilizzo di colliri ad azione decongestionante.

Nei casi più seri rivolgersi al proprio medico.

**Per la cefalea**, assumere prodotti analgesici





da banco, anche in forma orosolubile assumibili senza bisogno di acqua.

Per i disturbi del sonno si può chiedere aiuto ai prodotti naturali molto utili per rilassarsi.

**Per jet lag syndrome** è necessario aggiustare il proprio orologio interno con il ritmo luce-buio, locale.

**Per lo sfinimento da caldo** che si manifesta con debolezza fisica, abbassamento della pressione, senso di svenimento e pallore al viso è necessario garantire all'organismo l'apporto corretto di liquidi e sali minerali.

**Per la malattia da movimento** (auto, aereo, treno, nave) si può prevenire la nausea e il vomito assumendo prodotti da banco a base di dimenidrinato sotto forma di capsule o gomme da masticare, usando cerotti a base di scopolamina oppure braccialetti anti nausea.

**Occhio agli occhi.**

D'estate la luce forte, il vento e il mare mettono gli occhi a dura prova: proteggeteli con lenti con filtri Uv, e curate eventuali irritazioni con colliri decongestionanti o antistaminici.

**Per chi viaggia.**

Prima di partire per una località esotica, è bene informarsi con l'Istituto d'Igiene sulla profilassi consigliata.

Anche se non ci sono particolari rischi è sempre meglio evitare l'acqua non sigillata, le verdure crude e i gelati, e munirsi di farmaci antifebbrili.

**Pressione bassa.**

Chi ne soffre subisce particolarmente gli effetti del caldo, e quindi dovrebbe tutelarsi con prodotti vitaminici: sono privi di controindicazioni e si possono assumere con tranquillità. Strappi e distorsioni.

**I dolori muscolari, dovuti**

a traumi o a violenti sbalzi di temperatura, non vanno sottovalutati.

Per curarli in automedicazione si possono usare pomate, unguenti e farmaci orali a base di antinfiammatori non steroidei (Fans).

**Varici.**

Chi ne soffre deve stare attento all'esposizione al sole, che può avere effetti negativi.

Alcune pomate consigliate dal farmacista possono comunque aiutare a proteggersi.

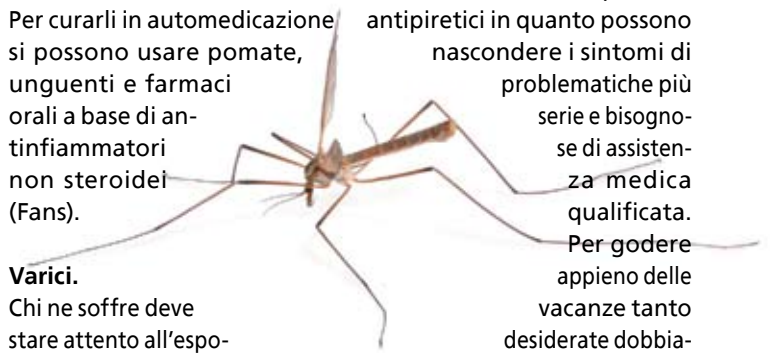
In generale è opportuno portare con sé cerotti di varie dimensioni, garze sterili, bendaggio elastico, laccio emostatico, forbicine in plastica, acqua ossigenata, un prodotto cicatrizzante, del ghiaccio istantaneo da utilizzare subito per traumi e distorsioni e una pomata a base di eparinoidi,

che favoriscono l'assorbimento degli ematomi. È opportuno non eccedere nell'assunzione di antidolorifici, antispastici e antipiretici in quanto possono

nascondere i sintomi di problematiche più serie e bisognose di assistenza medica qualificata. Per godere appieno delle vacanze tanto desiderate dobbiamo rimanere tranquilli nonostante i piccoli imprevisti che possono accadere alla nostra salute.

Non sempre la farmacia è vicina o un medico è facilmente reperibile; per questo motivo è consigliabile portare con sé alcuni farmaci di automedicazione.

Attenzione, se il disturbo persiste è necessario rivolgersi al medico del posto.



*Le vostre domande,  
le nostre risposte...*

[www.farmaciasabato.com](http://www.farmaciasabato.com)

fuori dalla zona a traffico limitato

e-mail: [info@farmaciasabato.com](mailto:info@farmaciasabato.com)  
tel. 0825 35409 - fax 0825 783724

**Avellino**  
**Via Circumvallazione, 81**