



## Farmaci in valigia, quali portare con s  in vacanza e come conservarli correttamente

### Descrizione

(Adnkronos)   Le vacanze sono sinonimo di relax, ma pu  bastare davvero poco   come una scottatura o un colpo di sole   per trasformare una giornata di svago in un problema da gestire. Per questo, prepararsi prima della partenza   importante, a cominciare dalla scelta dei farmaci da mettere in valigia per affrontare eventuali imprevisti di salute, ma non solo.   importante, infatti, anche sapere come conservare correttamente i medicinali quando si   in viaggio, quali situazioni evitare e a chi rivolgersi soprattutto quando si   lontani da casa. Sono stati questi i temi al centro dell'  incontro promosso da Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione parte di Federchimica, con il contributo di Michela Guiducci, medico di medicina generale e rappresentante della Societ  italiana di medicina generale e delle cure primarie (Simg), e di Carolina Carosio, farmacista territoriale.

Secondo l'  ultima indagine condotta da Assosalute in collaborazione con Human Highway,   il kit di automedicazione per le vacanze   ormai una presenza abituale nelle valigie degli italiani: il 90% dichiara di portare con s  almeno un medicinale da banco. Le donne si confermano le pi  attente a farsi trovare pronte contro eventuali imprevisti (92%), mentre quasi 1 italiano su 3 personalizza il contenuto del kit in base alla destinazione e alle caratteristiche del viaggio .

Assosalute passa in rassegna i 5 i disturbi che pi  frequentemente mettono alla prova le vacanze. Il primo riguarda scottature, colpi di sole e colpi di calore: i rischi dell'  esposizione al sole. Una giornata in spiaggia, una passeggiata in citt  o un'  escursione in montagna possono trasformarsi rapidamente in un problema se si sottovalutano sole e alte temperature, ricordano gli esperti. Le scottature restano tra gli inconvenienti pi  frequenti dell'  estate, ma non sono gli unici. Quando fa molto caldo, l'  esposizione prolungata al sole, unita anche all'  umidit  , pu  provocare colpi di sole con mal di testa, nausea, stanchezza intensa, vertigini, ma anche, nei casi pi  seri e gravi, colpi di calore che possono determinare alterazioni della temperatura corporea e dello stato di coscienza con possibili svenimenti, accelerazione del battito cardiaco e mancanza di sudorazione. Per prevenire queste condizioni   importante utilizzare correttamente la protezione solare, applicandola prima dell'  esposizione e rinnovandola durante la giornata, indossare cappelli e occhiali da sole ed evitare l'  esposizione diretta e prolungata nelle ore pi  calde. Nel kit di automedicazione possono essere utili creme emollienti e idratanti per la pelle arrossata, ma anche antisettici e antinfiammatori per uso

---

tema che possono aiutare a contrastare eventuali eritemi.

Secondo capitolo la disidratazione: il nemico silenzioso dell'estate. Con il caldo aumenta la perdita di liquidi attraverso la sudorazione e il rischio è particolarmente elevato per bambini, anziani, sportivi e persone che trascorrono molte ore all'aperto. Spesso i primi segnali vengono sottovalutati: sete intensa, bocca secca, stanchezza, mal di testa, difficoltà di concentrazione, debolezza e crampi muscolari possono essere campanelli d'allarme di una disidratazione in corso. La prevenzione passa innanzitutto da una corretta idratazione durante tutta la giornata, soprattutto per chi pratica attività fisica o trascorre molto tempo all'aperto. È importante bere regolarmente (e invitare a bere bambini e anziani), anche in assenza dello stimolo della sete, limitando il consumo di bevande alcoliche che possono favorire ulteriormente la perdita di liquidi.

Il terzo fra i problemi più diffusi analizzati da Assosalute sono i disturbi gastrointestinali: quando cambiano ritmi e abitudini. Vacanze significano spesso orari diversi, alimentazione meno regolare, pasti abbondanti, cibi nuovi e maggiori spostamenti. Tutti fattori che possono favorire la comparsa di nausea, acidità, difficoltà digestive, diarrea, stitichezza o altri disturbi gastrointestinali. Per questo nel kit possono trovare spazio medicinali per il trattamento sintomatico di acidità e bruciore di stomaco e procinetici contro le difficoltà digestive, farmaci contro la stitichezza occasionale e il gonfiore addominale, oltre a medicinali per la diarrea occasionale. Chi viaggia verso destinazioni lontane dovrebbe inoltre prestare particolare attenzione all'acqua e agli alimenti consumati. In presenza di febbre elevata, sangue nelle feci, disidratazione importante e di sintomi gastrointestinali che non migliorano dopo un breve lasso di tempo, ma persistono o peggiorano, è necessario rivolgersi tempestivamente a un medico. Attenzione anche alla conservazione dei cibi, ammoniscono gli esperti. Come può capitare in Paesi lontani, anche in occasione di picnic sulla spiaggia il caldo può facilitare la contaminazione degli alimenti favorendo la comparsa di tossinfezioni che si manifestano con nausea e diarrea. Evitate quindi di esporre al caldo gli alimenti (con particolare attenzione, tra gli altri, per salse e creme a base di uova, responsabili di salmonellosi) e in via preventiva, oltre ad antidiarroici e anti-nausea, portare in valigia anche microorganismi a base di lattobacilli e lieviti che aiutano il sistema gastrointestinale a ritrovare il benessere. Per quanto, in genere, le tossinfezioni tendano a risolversi in poco tempo, se i sintomi persistono, contattare il medico per una diagnosi e l'eventuale prescrizione di antibiotici.

Quarto disturbo: punture di insetti e piccoli problemi della pelle. Le attività all'aria aperta aumentano il rischio di punture di zanzare e altri insetti, ma anche di irritazioni cutanee, sfregamenti, micosi, piccole ferite e contatti con meduse o piante urticanti. Nel kit di automedicazione possono essere utili repellenti per insetti, creme lenitive, antistaminici topici contro morsi, punture e dermatiti da contatto, disinfettanti, cerotti e materiale per la medicazione. Chi frequenta piscine, palestre e centri benessere dovrebbe, inoltre, prestare attenzione alle più comuni micosi cutanee. Per questo, soprattutto nei luoghi chiusi caldi e umidi, vanno indossate sempre le ciabatte. Chi dovesse avere una micosi in corso, deve ricordarsi di portare con sé i farmaci antimicotici che sta usando. Questo perché i trattamenti contro le infezioni fungine vanno fatti per il periodo indicato nel foglietto illustrativo anche in caso di remissione dei sintomi per evitare la ricomparsa del disturbo.

Infine, quinto capitolo, le gambe pesanti e gonfie: il disturbo tipico dei viaggi estivi. Lunghi tragitti in auto, treno o aereo, uniti alle alte temperature, possono favorire la comparsa di gonfiore, senso di pesantezza e affaticamento agli arti inferiori. Si tratta di un fenomeno frequente durante l'estate, soprattutto tra le persone predisposte a problemi circolatori. Per questo, camminare regolarmente

durante i viaggi, mantenersi idratati ed evitare di restare fermi troppo a lungo aiuta a ridurre il problema. In queste circostanze possono essere utili medicinali ad azione capillaro-protettrice che danno sollievo alle gambe gonfie e pesanti. Se invece il gonfiore compare improvvisamente, Ã associato a dolore o non regredisce, Ã opportuno consultare un medico.

Ã?LÃ?estate modifica profondamente le nostre abitudini quotidiane Ã? afferma Guiducci Ã? Trascorriamo piÃ<sup>1</sup> tempo allÃ?aperto, ci esponiamo maggiormente al sole, cambiamo ritmi, alimentazione e modalitÃ di spostamento. Tutti questi fattori possono favorire la comparsa di piccoli disturbi che, se affrontati correttamente, non devono compromettere il piacere delle vacanze. Ã? importante conoscere i principali fattori di rischio, adottare semplici misure preventive e imparare a riconoscere quei segnali che richiedono invece una valutazione medica. La prevenzione, insieme a una corretta informazione sanitaria, rappresenta il primo strumento per vivere lâ?estate in sicurezza e con maggiore serenitÃ Ã?•.

Non esiste un kit di automedicazione valido per tutti Ã? sottolineano da Assosalute Ã? Le esigenze di una famiglia con bambini diretta al mare saranno diverse da quelle di una coppia che affronta un viaggio avventura, di una persona che visita una grande cittÃ dÃ?arte o di chi si reca in una destinazione esotica. Per questo Ã? importante preparare il kit tenendo conto della destinazione, della durata del soggiorno, delle attivitÃ previste e delle caratteristiche dei viaggiatori. Chi parte con anziani o persone che seguono terapie continuative dovrebbe prestare particolare attenzione a non dimenticare i medicinali abitualmente utilizzati e a verificarne la disponibilitÃ per tutta la durata della vacanza. Inoltre, sempre meglio mettere in valigia anche antinfiammatori e antipiretici per far fronte a disturbi quali un rialzo febbrile, un mal di testa o un mal di gola che possono comparire in caso di bruschi sbalzi di temperatura, come puÃ<sup>2</sup> avvenire in aereo o nelle visite alle grandi cittÃ . Prima della partenza Ã? inoltre consigliabile controllare le date di scadenza di farmaci e prodotti che si intendono portare con sÃ© e verificare che siano ancora conservati correttamente.

Ã?Il momento della partenza Ã? spesso frenetico e puÃ<sup>2</sup> capitare di preparare i medicinali da portare con sÃ© allÃ?ultimo minuto, senza verificare davvero cosa si sta portando Ã? rimarca Carosio Ã? Il consiglio Ã? invece di considerare il passaggio in farmacia come parte della preparazione al viaggio: unÃ?occasione per fare ordine, controllare ciÃ<sup>2</sup> che si ha giÃ in casa, evitare prodotti non necessari e ricevere indicazioni pratiche su quando usare un farmaco di automedicazione e quando, invece, Ã? opportuno rivolgersi a un medico. Anche questo significa partire in modo piÃ<sup>1</sup> consapevoleÃ?•.

Preparare il kit Ã? importante, ma altrettanto importante Ã? conservarlo correttamente, avvertono gli esperti. Le elevate temperature estive, lâ?esposizione diretta al sole, lâ?umiditÃ e i lunghi spostamenti possono alterare alcuni medicinali e comprometterne lâ?efficacia. Per questo Ã? fondamentale leggere sempre il foglio illustrativo che, oltre alle modalitÃ di assunzione, riporta anche le corrette condizioni di conservazione del medicinale. In assenza di indicazioni specifiche, Ã? consigliabile evitare che i farmaci siano esposti a temperature elevate per periodi prolungati. Durante i viaggi Ã? bene non lasciare i medicinali esposti al sole, ad esempio allÃ?interno dellÃ?automobile, e proteggerli dallÃ?umiditÃ eccessiva. Se si viaggia in aereo Ã? preferibile portare il kit nel bagaglio a mano, affinchÃ© i farmaci non siano esposti alle basse temperature della stiva.

In conclusione, ecco le 5 regole dÃ?oro di Assosalute per unÃ?estate senza pensieri: 1) Preparare il kit prima della partenza; 2) Proteggersi da sole e caldo; 3) Bere regolarmente durante la giornata; 4) Conservare correttamente i farmaci; 5) Chiedere consiglio ai professionisti della salute sul territorio,

---

farmacisti e medici di famiglia. L'associazione ricorda che i farmaci di automedicazione sono riconoscibili dal bollino rosso che sorride presente sulla confezione e invita i cittadini a leggere sempre attentamente il foglio illustrativo e a rivolgersi a medico o farmacista in caso di dubbi o sintomi persistenti.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### **Categoria**

1. Comunicati

### **Tag**

1. Ultimora

### **Data di creazione**

Giugno 25, 2026

### **Autore**

redazione

*default watermark*