



Semplicemente
SALUTE

Automedicazione in **vacanza**



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione



SIMG
SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE
E DELLE CURE PRIMARIE

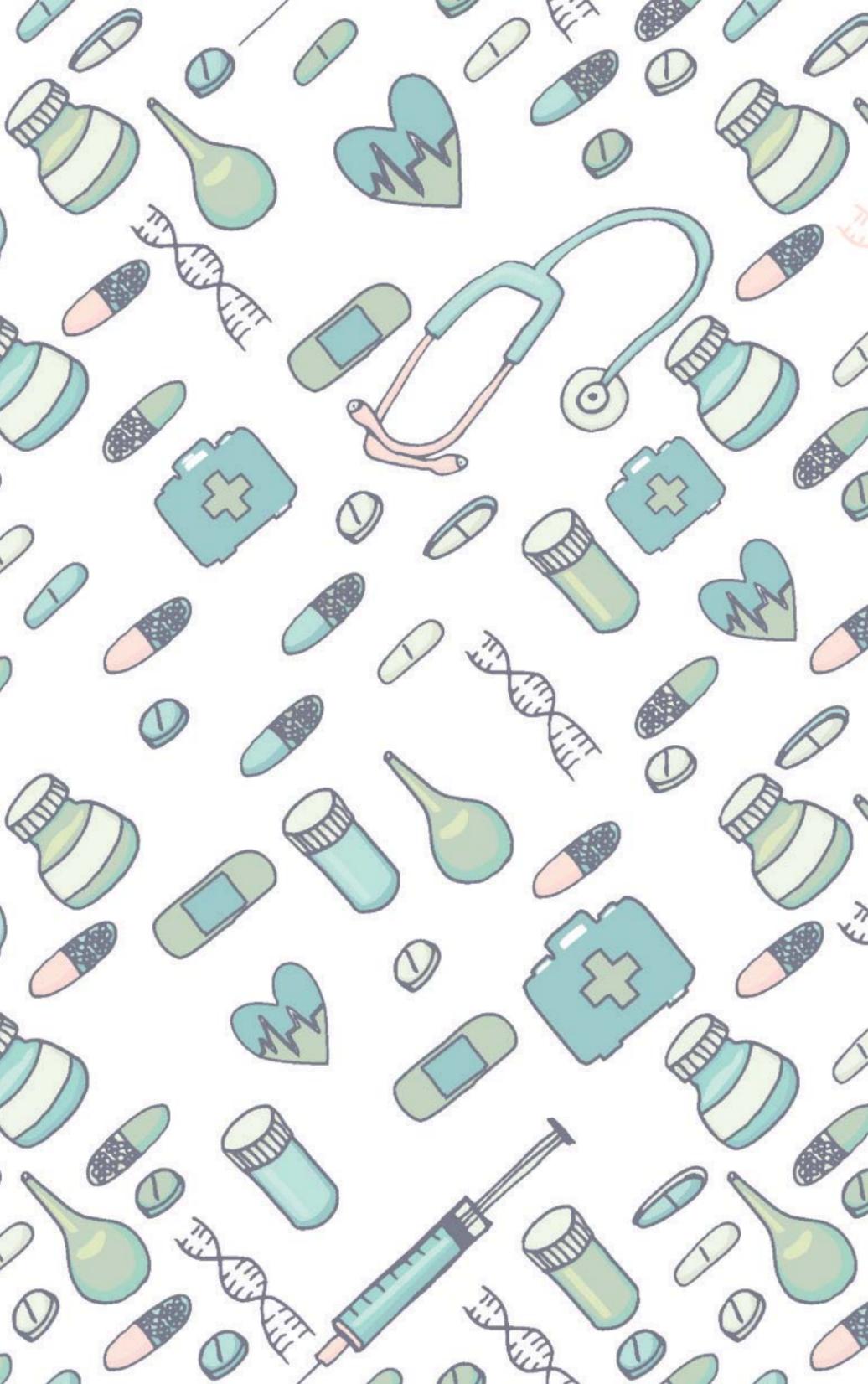




Sommario

Introduzione	5
Elenco dei farmaci da mettere in valigia	7
La conservazione	9
Le 10 regole salva-salute	11
Gli imprevisti	12
• Cattiva digestione, bruciore di stomaco, nausea/vomito	13
• Colpo della strega e torcicollo	14
• Disturbi intimi	15
• Ecchimosi, distorsioni e ferite	16
• Gambe gonfie	18
• Herpes labiale	19
• Jet lag	21
• Mal d'auto - Mal di mare - Mal d'aria	22
• Mal d'orecchio	23
• Mal di denti	24
• Mal di testa	25
• Malattie da raffreddamento: febbre, raffreddore, mal di gola e tosse	26
• Occhio secco e lacrimazione	28
• Punture d'insetto/medusa/tracina	29
• Scottature solari ed eritema	31
• Stipsi e diarrea	32







Introduzione

Come difendersi dai “rovinavacanze”. Ovvero come preparare il kit-salute per tenere lontani o fronteggiare con sicurezza piccoli disturbi come il mal di testa, l’attacco di tosse, il colpo di calore, il mal di pancia e la febbre. Ovviamente, quando si è in ferie. In viaggio, al mare o in montagna.

IL KIT

La valigia è fatta, tutto è a posto per partire, ma il kit dei farmaci di automedicazione è stato preparato? Ci sono situazioni, pensiamo ad un orecchio che non dà pace tutta la notte, in cui il medicinale di pronto intervento può attenuare o risolvere definitivamente il problema.

E se una sera di quelle tanto afose, che capitano durante l’estate, si risveglia il mal di testa? Non sempre è possibile uscire e cercare il farmaco giusto, meglio averlo a portata di mano per evitare di doversi fermare e, magari, rinunciare a una bella cena con gli amici. Il “colpo della strega” diventa una grana il giorno prima di una gita o solo di una passeggiata. Perché rischiare?

I DISTURBI

Per questo vi aiutiamo a stendere un elenco dei possibili “rovinavacanze”, di quei malesseri, cioè, che si possono affrontare con i farmaci



di automedicazione o da banco (o OTC dall'inglese *Over The Counter*). Sono contraddistinti da un bollino rosso che sorride posto sulla confezione e acquistabili senza la prescrizione medica. Da utilizzare, sempre seguendo le istruzioni del foglietto illustrativo, per un periodo limitato di tempo. Il "kit dell'automedicazione" è fatto di farmaci pensati appositamente per un utilizzo autonomo, autorizzati dalle Autorità Sanitarie, sicuri ed efficaci per noi o chi viaggia con noi in caso di malesseri transitori. Parliamo di disturbi lievi, come per esempio un torcicollo, in grado, però, di bloccare una persona anche per un'intera giornata. Per non dilungarci su quello che un mal di pancia da colpo di freddo o da indigestione può scatenare se stiamo visitando una città straniera, se siamo in barca, o su un sentiero di montagna. Insomma, i medicinali senza obbligo di ricetta possono essere davvero preziosi alleati delle nostre vacanze. Basta conoscerli!

È comunque una buona regola, soprattutto se siete in partenza per l'estero, segnarsi il nome del principio attivo del farmaco (la sostanza principale responsabile dell'effetto terapeutico) così, nel caso siate colti alla sprovvista, sarà più facile, per un disturbo che già conoscete, ritrovare il prodotto già noto anche in un altro paese, senza rischi.



Elenco dei farmaci da mettere in valigia

Tenendo ben presente quale sarà il luogo scelto per le vostre vacanze, così da poter scegliere quali farmaci mettere in valigia senza appesantirla troppo, ecco l'elenco dei principali farmaci di automedicazione che possono essere utili da portare in viaggio:

- 1) Antidolorifici/antinfiammatori (per dolori muscolari, mal di testa, dolori mestruali, etc.).
- 2) Antipiretici in caso di febbre.
- 3) Creme e pomate contro le irritazioni della pelle, le scottature, l'eritema solare, le punture di insetti (antistaminici e cortisonici a bassa-media potenza, antisettici e anestetici locali).
- 4) Disinfettanti per la gola e farmaci contro la tosse.
- 5) Farmaci contro la nausea e il vomito (causati da indigestioni, malattie infettive, mal d'auto, mal di mare, mal d'aria).
- 6) Farmaci per problemi digestivi e bruciore di stomaco (procinetici e antiacidi).
- 7) Lassativi.
- 8) Antidiarroici.
- 9) Melatonina o altri prodotti contro il jet-lag.
- 10) Il kit del pronto soccorso (disinfettanti, garze sterili, cerotti).

Inoltre, non dimenticare di portare con sé la ricetta per i farmaci che si assumono abitualmente e che sono stati prescritti dal medico (ad es. quelli per la pressione alta, per il cuore, la pillola anticoncezionale, etc.).





La conservazione

Come riportato nei foglietti illustrativi, la validità del farmaco è legata anche alla sua corretta conservazione. Per questo è sempre buona norma seguire le indicazioni riportate all'interno del foglietto illustrativo.

In particolare, è importante:

- Conservare i farmaci in luoghi asciutti: l'umidità presente, ad esempio in un bagno, può alterare capsule, compresse e cerotti medicati.
- Evitare forti sbalzi di temperatura: non lasciare i farmaci in macchina sotto al sole o nelle stive degli aerei, dove si possono raggiungere, al contrario, temperature molto basse, ma meglio portarli nel bagaglio a mano.
- Non togliere mai i farmaci dalla propria confezione in modo da non confonderli e da avere sempre a portata di mano il foglietto illustrativo.
- Conservare il kit in contenitori adatti, meglio se termici o comunque in borse rigide per preservarli al meglio.
- Fare attenzione all'aspetto dei medicinali: se appaiono diversi dal solito consultare il medico.





Le 10 regole salva-salute

- 1)** L'impiego dei farmaci di automedicazione è indicato per disturbi lievi e passeggeri.
- 2)** Vanno utilizzati per un periodo limitato di tempo, secondo quanto riportato nel foglietto illustrativo. Se il sintomo persiste, consultare il medico.
- 3)** È importante saper distinguere le diverse categorie di farmaci: è senza obbligo di ricetta (di automedicazione) un farmaco che ha sulla confezione il "bollino rosso" sorridente.
- 4)** Leggere e seguire SEMPRE le istruzioni del foglietto illustrativo.
- 5)** Verificare con il medico o con il farmacista se e secondo quale dosaggio/posologia il farmaco scelto può essere assunto contemporaneamente ad altri medicinali che si stanno eventualmente prendendo o in caso di allergie.
- 6)** Conservare correttamente i farmaci seguendo le indicazioni riportate nel foglietto illustrativo.
- 7)** Controllare la data di scadenza e non assumere mai un farmaco scaduto.
- 8)** Non fidarsi del passaparola e, in caso di dubbio, chiedere consiglio sempre e solo al medico o al farmacista.
- 9)** In caso di gravidanza/allattamento o patologie esistenti chiedere sempre consiglio al medico.
- 10)** Tenere sempre, anche in vacanza, i farmaci fuori dalla portata dei bambini.



Gli imprevisti



Cattiva digestione, bruciore di stomaco, nausea/vomito

✓ Definizione



Un pasto pesante consumato in una calda serata estiva o in una giornata intensa, gli sbalzi di temperatura tra l'ambiente esterno e quello interno dovuti all'utilizzo dell'aria condizionata, possono scatenare diversi disturbi gastrici con caratteristiche proprie: dalla digestione lenta e difficile che tormenta un'intera nottata, al bruciore e al reflusso gastrico che chiede di distendersi sul letto, alla nausea e al vomito, accompagnati da crampi all'addome e da mal di pancia. Anche il cambio delle abitudini alimentari, la sperimentazione di un cibo "nuovo", come capita quando si è in visita in paesi lontani e esotici, o una bibita gelata bevuta velocemente, possono provocare un disturbo dell'apparato gastrointestinale.

✓ I rimedi



La cattiva digestione, o dispepsia, può essere affrontata con enzimi (proteine prodotte da pancreas e stomaco) e, in caso di digestione lenta, con farmaci procinetici, che aiutano la ripresa del transito dei cibi attraverso lo stomaco, oltre a contrastare l'eventuale presenza di nausea e vomito.

Se il sintomo predominante è l'acidità di stomaco, che spesso si associa a bruciore e a reflusso di sostanze acide nell'esofago, possono essere indicati gli antiacidi tradizionali oppure gli anti-secretori.



✓ I principi attivi



Procinetici: dimeticone, metoclopramide.

Antiacidi tradizionali: acido ci-

trico, bicarbonato di sodio, carbonato di calcio, citrati di sodio, composti di alluminio e magnesio.

Antisecretori: cimetidina, ranitidina, omeprazolo, pantoprazolo e esomeprazolo.

Colpo della strega e torcicollo

✓ Definizione



Il dolore compare nella parte inferiore della colonna vertebrale e si estende talvolta alla gamba, nel caso del "colpo della strega", mentre può irradiarsi dalle spalle fino alla base della testa per il torcicollo. Le cause possono essere varie: repentini cambiamenti di condizioni atmosferiche con aumento di umidità, così come sforzi eccessivi e raffreddamento muscolare. In tutti i casi si ha rigidità nei movimenti.

maci antinfiammatori non steroidei (FANS) per uso topico (gel, creme, pomate o cerotti medicati) oppure per via orale (compresse o bustine da sciogliere nell'acqua). Utili possono essere anche farmaci ad azione analgesica per combattere il dolore e farmaci c.d. miorilassanti per aiutare la distensione dei tessuti in caso di contrattura muscolare.

✓ I rimedi



Per combattere il dolore e l'infiammazione si possono utilizzare far-

✓ I principi attivi



Antinfiammatori non steroidei per uso topico (FANS): aceclofenac, acido flufenamico in

associazione, etofenamato, diclofenac, fenilbutazone, piroxicam.

Antinfiammatori non steroidei (FANS) per uso sistemico (p.es. compresse, bustine): acido acetilsalicilico, ibuprofene, naprossene, ketoprofene, dexketo-

profene, diclofenac, paracetamolo.

Analgesici topici: capsaicina, canfora, dietilamina in associazione, derivati dell'acido salicilico.

Miorilassanti: tiocolchicoside, mefenesina in associazione.

ABC **D** EFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Disturbi intimi

✓ Definizione



Prurito e arrossamento intimo. Il problema più frequente è la vaginite: un'inflammatione della mucosa della vagina legata al riprodursi di batteri, funghi e virus. Può essere anche un piccolo trauma a scatenare il disturbo, dai pantaloni troppo stretti (in particolare in estate) a sostanze irritanti e aggressive, presenti nei detergenti per l'igiene intima. Nella metà dei casi la vaginite è conseguente ad

un'infezione di tipo fungino, spesso causata dalla candida. La candidosi provoca perdite bianche, vischiose e senza odore, che si accompagnano a prurito e arrossamento.

✓ I rimedi



In attesa della visita dello specialista un sostegno può venire dai farmaci di automedicazione che contrastano il prurito e il bruciore. Creme anestetiche e anti-



fiammatorie e farmaci antisettici possono essere applicati localmente. Nel caso in cui si ipotizzi un'origine fungina, come nel caso di un'infezione da candida, si può far ricorso a medicinali antimicotici (creme/pomate, lavande, ovuli).

Preferire, in prima istanza, interventi poco aggressivi, magari utilizzando l'applicazione di trattamenti a base di fermenti lattici in associazione.

✓ I principi attivi



Antipruriginosi ad azione lenitiva: clotrimazolo, crotamitone, lidocaina.

Antisettici: sodio ipoclorito, clorexidina, policresulene, lactobacillo vaginale e lactobacillus plantarum, iodopovidone.

Anestetici per uso topico: didecildimetilammonio cloruro.

Antinfiammatori non steroidei (FANS) per uso topico: benzidamina, ibuprofene, naprossene.

Antimicotici per uso topico: ciclopirox, econazolo, fenticonazolo, isoconazolo, metronidazolo, miconazolo, sertaconazolo.

E

ABCD EFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Ecchimosi, distorsioni e ferite

✓ Definizione



Questi piccoli disturbi, dal livido de-

rivante da un trauma contusivo (ecchimosi), alla distorsione (non la frattura!), ad una ferita, possono riuscire a "disturbare" uno o più giorni di va-

canza. Una caduta, per esempio, può costringere ad affrontare tutti e tre i problemi contemporaneamente in diverse parti del corpo.

Il primo intervento è l'applicazione di un impacco di ghiaccio sulla lesione.

✓ I rimedi



Alcune ecchimosi si risolvono senza particolari dolori ed in poco tempo. Altre sono più estese e compromettono anche i movimenti. In questo caso sono utili gli eparinoidi e sostanze capillaroprotettrici che contengono principi attivi capaci di proteggere i vasi sanguigni e rendere più veloce il riassorbimento del sangue. Da tenere a portata di mano anche farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) da spalmare sulla pelle.

Anche per una distorsione è opportuno utilizzare, oltre al ghiaccio, farmaci a base di antinfiammatori non steroidei (disponibili in crema, gel, cerotti medicati) che aiutano ad alleviare il dolore e il gonfiore, combattendo l'infiammazione. La distorsione implica, inoltre, il ri-

poso dell'articolazione e la sua fasciatura protettiva.

La ferita, sia che si tratti di una escoriazione superficiale della pelle che di un taglio vero e proprio, va, prima di tutto, pulita con attenzione lavandola con acqua corrente ed eliminando eventuali residui di sporco. In caso di sanguinamento usare una compressa di garza per la protezione e compressione a scopo emostatico.

La disinfezione va effettuata utilizzando antisettici e disinfettanti non alcolici oppure, se non disponibili, acqua ossigenata. Esistono poi diversi medicinali che favoriscono la cicatrizzazione e la rigenerazione della pelle ed è importante proteggere la ferita con garze sterili e cerotti. Se la ferita continua a sanguinare, recarsi al pronto soccorso.

✓ I principi attivi



Eparinoidi e sostanze capillaroprotettrici: centella, eparan solfato, escina, oixerutina, troxerutina, glicosaminoglicano polisolfato, pentosano polifosfato sodico.



Analgesici topici: capsaicina, d-canfora, dietilamina in associazione e derivati dell'acido salicilico.

Antinfiammatori non steroidei (FANS) per uso topico: aceclofenac, acido acetilsalicilico, acido flufenamico in associazione, diclofenac, etofenamato, fenilbutazone, naprossene, piroxicam e, in caso di distorsioni anche ibuprofene e flurbiprofene.

Enzimi proteolitici in caso di edema: bromelaina.

Antisettici: acqua ossigenata (pe-

rossido di idrogeno), cloramina, clorexidina, eosina, iodio, iodopovidone, benzoxonio, acido undecilenico in associazione, sodio ioduro in associazione, benzalconio, benzocaina in associazione, didecildimetilammonio cloruro, merbromina, sodio ipoclorito, zinco ossido.

Cicatrizzanti ed enzimi proteolitici con azione rigenerativa dell'epidermide: collagenasi, acido ialuronico, neomicina in associazione, poliderritotide.



ABCDEF HIJKLMN OPQRSTUVWXYZ

Gambe gonfie

✓ Definizione



L'insufficienza venosa e lo stare in piedi per molte ore possono causare un ristagno di sangue o di liquidi linfatici nelle vene e nei vasi

linfatici. Ciò è alla base del gonfiore delle gambe, soprattutto serale. Il disturbo, che può associarsi anche a prurito e formicolio, può comparire in particolare nelle giornate calde o dopo aver camminato

molto durante la giornata. Le donne sono più a rischio anche a causa dell'uso di scarpe scomode.

sulla circolazione e sui capillari venosi rendendoli tonici ed elastici. Altri rimedi: massaggiare le gambe dal basso verso l'alto e riposare con i piedi più in alto del capo.

✓ I rimedi



Per contrastare l'insufficienza venosa alcuni farmaci di automedicazione applicati localmente danno sollievo immediato. Sotto forma di creme o gel oppure assunti per via orale (bustine o compresse), si tratta di medicinali a base di sostanze capillaroprotettrici (p.es. flavonoidi o i composti triterpenici) che riducono il ristagno agendo

✓ I principi attivi



Capillaroprotettori: diosmina, diosmina in associazione con esperidina, flavonoidi (oxerutina, troxerutina, mirtillina), composti triterpenici (escina, ippocastano, centella).

H

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Herpes labiale

✓ Definizione



L'infezione da herpes simplex, il

nome del virus responsabile dei segni che compaiono in genere sulle labbra, si caratterizza per la formazione di piccole e dolorose



vescicole. Compaiono prima arrossamento e prurito, poi la manifestazione. Dopo il primo episodio l'infezione si può "riaccendere" nel tempo. La lesione erpetica tende a ricomparire dopo uno stress, in occasione di una malattia infettiva, quando ci si espone al sole, se si è affaticati o in particolari condizioni come l'arrivo del ciclo mestruale.

✓ I rimedi



I farmaci antivirali sono in grado di agire sulla replicazione del virus. Questi medicinali possono essere assunti sia su prescrizione medica sia autonomamente grazie al fatto che sono disponibili come farmaci di automedicazione, per uso topico da applicare sulle labbra. Il

trattamento risulta tanto più efficace quanto più precoce, meglio se effettuato in concomitanza con i primi segni dell'infezione (comparsa di bollicine dolenti sulle labbra, arrossamento). Questi preparati sono indicati per il trattamento dell'herpes labiale e debbono essere applicati solamente sulle lesioni presenti sulle labbra e sulla bocca, ma non devono invece essere utilizzati in caso di infezione che interessi le mucose o gli occhi.

✓ I principi attivi



Antivirali per uso topico: aciclovir, penciclovir.

ABCDEFGHI **J** KLMNOPQRSTUVWXYZ

Jet lag

✓ **Definizione**



La differenza di fuso orario che troviamo spostandoci da un continente ad un altro può creare diversi disturbi, come insonnia, irritabilità, stanchezza, cattiva digestione o mal di testa. Per riuscire a regolarizzare il ciclo sonno-veglia è opportuno affidarsi ad alcuni medicinali di automedicazione che, in modo naturale, aiutano a riposare.

✓ **I rimedi**



In caso di disturbi del sonno è opportuno assumere la melatonina, iniziando a prenderla già qualche giorno prima della partenza. Anche farmaci a bassa azione sedativa a base di valeriana e passiflora, presi soltanto per poche sere prima di andare a letto, possono battere l'effetto "occhi aperti".

✓ **I principi attivi**



Sedativi vegetali: valeriana, passiflora.



ABCDEF GHIJKL **M** NOPQRSTUVWXYZ

Mal d'auto - Mal di mare - Mal d'aria

✓ **Definizione**



Conosciuta anche come “cinetosi”, si riferisce a quell’insieme di disturbi che si presentano quando si viaggia in macchina, ma, spesso, anche in aereo o in barca. Le sensazioni primarie sono vertigini, nausea e vomito, testa pesante e stomaco in subbuglio. Colpisce i più piccoli come gli adulti. Il disturbo è legato ad una sensibilità del labirinto, un piccolo organo che si trova all’interno dell’orecchio che ha il compito di regolare la posizione del corpo nello spazio. Nelle persone che soffrono di cinetosi, la stimolazione continua dovuta al movimento dell’auto, dell’aereo o della barca, non è coordinata con la vista che non segue la strada. Questa condizione invia segnali

al cervello: si liberano adrenalina e vasopressina responsabile della nausea e del vomito.

✓ **I rimedi**



I farmaci di automedicazione indicati contro la cinetosi, presi in genere una mezz’ora prima di mettersi in viaggio, riescono a contrastare l’insieme dei disturbi. I più comuni sono gli antiemetici (antivomito) che restano attivi per circa 3-6 ore. Le sostanze base di questi farmaci agiscono sul cervello e sono in grado di limitare la risposta agli stimoli del labirinto. Oltre che in pillole, questi farmaci sono disponibili anche sotto forma di chewing-gum o cerotto cutaneo. Una raccomandazione: possono indurre sonnolenza, quindi attenzione se si deve guidare.

✓ I principi attivi



Antiemetici: dimenidrinato.

Mal d'orecchio

✓ Definizione



Il mal d'orecchio (c.d. otalgia) è spesso causato da un'infezione leggera del canale uditivo. Tuttavia, anche una brusca variazione della pressione, un raffreddore, o una infiammazione della membrana timpanica possono portare al dolore pulsante e insistente tipico del mal d'orecchio. A volte, il dolore che sentiamo localizzato all'orecchio può derivare da altro tipo di disturbi: ad esempio possono entrare in gioco problemi al naso, alla lingua, ai denti, alle tonsille, alla laringe, alla trachea e all'esofago.

Il mal d'orecchio insorge spesso in fase di decollo e atterraggio nei viaggi aerei. La compressione al decollo e la decompressione in atter-

raggio possono provocare, infatti, un dolore anche molto intenso all'orecchio che va prevenuto e trattato con l'assunzione di medicinali e soprattutto praticando le manovre di decompressione (sbadiglio profondo o manovra di Valsalva chiudendo il naso con le dita e cercando di espirare forzatamente).

✓ I rimedi



L'impiego di antibiotici, in caso di infezione batterica, deve essere deciso sempre dal medico. I farmaci di automedicazione possono essere d'aiuto. In generale, e ancor più in caso di otalgia, evitare l'introduzione di liquidi nell'orecchio e l'utilizzo dei classici



bastoncini per la pulizia delle orecchie. Per vincere il prurito si può far ricorso a medicinali a base di idrocortisone per uso topico. Per alleviare il dolore possono essere impiegati antinfiammatori e prodotti ad azione decongestionante e mucolitica in grado di rendere più fluido il muco accumulato. In genere, il mal d'orecchio si risolve eliminando la congestione nasale tramite la somministrazione di decongestionanti nasali. Inoltre, per chi ha il raffreddore, è importante fare attenzione ai viaggi in aereo.

✓ I principi attivi



Antisettici: polimixina B in associazione, xilene, fenolo in associazione con il glicerolo.

Antipruriginosi: idrocortisone.

Antinfiammatori non steroidei (FANS): paracetamolo, acido acetilsalicilico, fenazone in associazione, propifenazone in associazione con oxolamina.

Mucolitici: acetilcisteina, ambroxolo, bromexina, carbocisteina.

Mal di denti

✓ Definizione



Le carie e la parodontite (che interessa il tessuto intorno alla dentatura) sono due diverse situazioni alla base del dolore di denti. In questi casi il disturbo si manifesta insieme ad arrossamento e a gonfiore delle gengive. Può estendersi anche alle vie aree vicine alle aree direttamente toccate dall'infiammazione.

✓ I rimedi



Mentre si è in viaggio è possibile solo tamponare l'emergenza in attesa di essere visitati da un dentista. Si può ricorrere a diversi tipi di medicinali di automedicazione: pomate o soluzioni in grado di smorzare la sensazione dolorosa e che vengono applicate localmente. Si possono im-

piegare farmaci antinfiammatori non steroidei per limitare le fitte dolorose e anche trattare le parodontiti. Utili sono poi medicinali ad azione antisettica sotto forma di colluttori, spray, pastiglie e paste dentifricie. In caso di ascesso dentario, il medico può prescrivere un antibiotico.

✓ I principi attivi



Anestetici locali: procaina in associazione, lidocaina.

Antinfiammatori non steroidei (FANS) per uso sistemico:

benzidamina, flurbiprofene, acido acetilsalicilico, ibuprofene, ketoprofene, dexketoprofene, naprossene, propifenazone in associazione con oxolamina.

Antisettici: clorexidina, cetilpiridinio, esetidina, alcool benzilico in associazione, dequalinio, procaina, sodio ipoclorito, tibenazonio, iodopovidone, alcool diclorobenzico, argento proteinato, tirotricina.

Mal di testa

✓ Definizione



Chi soffre raramente di mal di testa può trovarsi sprovvisto di farmaci durante il viaggio o la vacanza. È comunque opportuno portare in valigia dei medicinali di automedicazione indicati per il disturbo in modo da fermare il dolore (dovuto alla stanchezza piuttosto che al caldo o a

qualche linea di febbre) appena si manifesta. Il disturbo si può presentare in diversi modi, ad esempio come un cerchio che stringe la testa, fino ad un senso di peso sul cranio a volte irradiato alla nuca.

✓ I rimedi



Esistono farmaci in grado di con-



trollare i sintomi appena compaiono. Tra questi il paracetamolo e gli antinfiammatori non steroidei (FANS). È consigliabile assumere il medicinale dopo aver mangiato.

✓ I principi attivi



Antinfiammatori non steroidei (FANS) per uso sistemico: acido acetilsalicilico, diclofenac, ibuprofene, ketoprofene, naprossene.

Malattie da raffreddamento: febbre, raffreddore, mal di gola e tosse

✓ Definizione



Una serata umida, una gita in barca in cui il vento ha soffiato più forte, un viaggio in aereo con l'aria condizionata molto bassa e si presentano puntuali i malanni che, normalmente, si manifestano in pieno inverno. Dal raffreddore, alla tosse fino al mal di gola, e in alcuni casi anche alla febbre. Stessi fastidi e, spesso, stessa intensità dei disturbi invernali.

✓ I rimedi



Nel caso in cui si abbia un rialzo febbrile che supera i 38° è opportuno ricorrere a farmaci antipiretici (p. es. acido acetilsalicilico e paracetamolo), che agiscono sul centro del calore corporeo determinando, così, la diminuzione della temperatura dopo un'abbondante sudata. Raffreddore e naso chiuso hanno bisogno di farmaci decongestionanti nasali o vasocostrittori, spesso disponibili come spray nasali, che

hanno un'azione decongestionante che aiuta a liberare le narici, dando sollievo dalla congestione. Utili possono essere anche medicinali ad azione balsamica. Nel caso in cui il raffreddore sia accompagnato da pesantezza e mal di testa può essere utile anche ricorrere a farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), che agiscono sul quadro infiammatorio complessivo.

La tosse, secondo il tipo (secca o grassa), ha medicinali specifici. Quando è secca il trattamento mira a risolvere il sintomo e la sensazione di disagio, soprattutto la notte. Si impiegano i farmaci sedativi della tosse con funzione antinfiammatoria delle prime vie aeree. Quando è grassa, invece, si possono utilizzare farmaci espettoranti, che fluidificano il catarro, e farmaci mucolitici, che rendono il muco meno consistente.

Per la gola è possibile ricorrere a pasticche da sciogliere in bocca, spray, colluttori ad azione balsamica e antisettica da utilizzare più volte nelle 24 ore. Nelle forme più intense si possono impiegare anche i classici FANS (antinfiammatori non steroidei) per uso topico.

L'inalazione di vapore caldo (fumenti) ha un effetto decongestionante sulle mucose.

✓ I principi attivi



Antinfiammatori non steroidei (FANS) per uso sistemico:

paracetamolo, acido acetilsalicilico, diclofenac, ibuprofene, ketoprofene, naprossene.

Antinfiammatori non steroidei (FANS) per uso topico: flurbiprofene, benzidamina e propifenazone in associazione con oxolamina.

Vasocostrittori: efedrina/pseudoefedrina, fenilefrina, nafazolina, oximetazolina, tetrizolina, tramazolina, tuaminoeptano, xilometazolina.

Balsamici: eucaliptolo, levomentolo anche in associazione.

Antisettici: cetilpiridinio, clorexidina, esetidina, iodopovidone, tirotricina in associazione, cetrimonio bromuro, alcool diclorobenzilico, dequalinio, tibezoneio.

Sedativi della tosse: pipazetato, destrometorfano, cloperastina, butamirato, levodropropizina, oxolamina anche in associazione.



Espettoranti: guaifenesina, dropropizina, menglitato in associazione, sulfoguaiacolo.

Mucolitici: acetilcisteina, ambroxolo, bromexina, carbocisteina, sobrerolo.

ABCDEFGHIJKLMN



PQRSTUVWXYZ

Occhio secco e lacrimazione

✓ Definizione



Vento, polvere sole e aria condizionata sono "nemici" degli occhi. Seccano la lacrimazione o tendono ad arrossare. Si può passare da una semplice irritazione, fino al bruciore e al dolore. Questa situazione può dar luogo ad una serie di sintomi e segni anche diversi tra loro: dalla sensazione di avere qualcosa nell'occhio, fino al prurito e alla disidratazione della membrana oculare che sentiamo totalmente asciutta.

✓ I rimedi



I sintomi legati ai disturbi oculari possono essere affrontati con lavaggi a base di soluzione fisiologica e farmaci di automedicazione che sono disponibili sotto forma di colliri, gel o pomate e che permettono la lubrificazione degli occhi. Inoltre, esistono vari medicinali che favoriscono un'azione decongestionante e antisettica, che hanno un'azione protettiva verso la luce in caso di fotosensibilità e che favoriscono la riparazione di piccoli traumi dovuti alle lenti a contatto.

✓ I principi attivi



Lubrificanti oculari: acido ialuronico, benzalconio in associazione, carbomer, caramellosa, sodio cloruro, tiomersal.

Decongestionanti: amamelide foglia.

Altri oftalmologici e cicatrizzanti: mebechino in associazione, polideribotide.

P

ABCDEFGHIJKLMNO QRSTUVWXYZ

Punture d'insetto/medusa/tracina

✓ Definizione



Gli insetti che possono creare maggiori preoccupazioni sono api, vespe o calabroni. Ma anche ragni e zanzare. Al mare le insidie sono la medusa e la tracina. Le sostanze rilasciate stimolano la sintesi di istamina, il mediatore chimico di risposta in caso di infiammazione o di allergia. Subito dopo, la reazione

classica: rigonfiamento, arrossamento e prurito.

✓ I rimedi



In generale dopo una puntura di api, vespe o calabroni la prima misura da prendere è quella di disinfettare con cura la ferita, togliendo il pungiglione quando presente. La manovra va eseguita



con delicatezza dopo aver disinfettato con cura la pelle, e senza strappare il residuo di pungiglione "ospite" con le mani. Così facendo c'è il rischio di romperlo e di lasciarne una parte nella pelle, dando luogo ad una infezione. In generale, è sempre bene, in caso di punture, applicare un impacco freddo con ghiaccio. Altro utile consiglio è quello di utilizzare dell'ammoniaca o dell'aceto sulla puntura in modo da limitare il dolore, ridurre il prurito e rallentare l'effetto dei veleni. Dopo è opportuno spalmare sulla parte creme a base di antistaminici, derivati del cortisone, antinfiammatori o anestetici locali.

Tali trattamenti sono utili anche in caso di contatto con le meduse.

Lavare solo con acqua di mare ed eliminare i residui dei tentacoli. La puntura di tracina è assai dolorosa. La tossina di questo pesce è termolabile e va quindi trattata con il calore locale.

✓ I principi attivi



Antistaminici: desclorfeniramina, difenidramina, dimetindene, isotipendile, prometazina, oxatomide, crotamitone.

Corticosteroidi topici: idrocortisone.

Antinfiammatori non steroidei (FANS) per uso topico: bendazac, fenilbutazone.

Anestetici locali: benzocaina.

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Scottature solari ed eritema

✓ Definizione



Le "rovinavacanze" per eccellenza, durante i primi giorni di ferie, si chiamano eritema e scottatura solare. Bastano poche ore, senza o con poca crema protettiva, sdraiati in spiaggia anche al riparo dell'ombrellone, nelle ore più calde, per danneggiare la pelle del viso e delle spalle anche in modo grave. A seconda del tempo di esposizione e in relazione alla sensibilità del soggetto, possiamo rischiare da un semplice fastidio che scompare in 24 ore, al prurito forte, fino al dolore generalizzato in caso di scottature e alla comparsa del classico eritema o di vere e proprie ustioni.

✓ I rimedi



In caso di eritema solare è possibile utilizzare farmaci per combattere l'infiammazione, il prurito e il bruciore sotto forma di creme o pomate. Questi prodotti riescono a limitare la reazione della pelle anche dopo un'eccessiva esposizione. Quando si presentano le scottature l'obiettivo primario è quello di ridurre il calore dove si è subito l'insulto termico. Sì, dunque, a doccia, bagno e impacchi freddi. Attenzione quando ci si asciuga, non strofinare. Anche i farmaci di automedicazione, come gli anestetici locali, gli antisettici e disinfettanti per la pelle, alleviano il dolore e detergono la cute. Per favorire la rigenerazione della pelle possono essere impiegati prodotti a base di acido ialuronico e altre sostanze.



✓ I principi attivi



Antipruriginosi ad azione lenitiva: prometazina, benzocaina, lidocaina in associazione, alcool benzilico, cloroxilenolo. In caso di eritema: difenidramina, dimetindene, isotipendile, desclorfeniramina, fenilbutazone, idrocortisone, oxatomide.

Cicatrizzanti ed enzimi proteolitici con azione rigenerativa dell'epidermide: acido ialuronico

anche in associazione con la sulfadiazina argentea, catalasi.

Antisettici: acido boricco, sulfadiazina argentea, acido undecilenico in associazione.

Antinfiammatori non steroidei (FANS) per uso topico: bendazac.

Stipsi e diarrea

✓ Definizione



L'alterazione degli orari determinata dal jet lag ed il cambiamento di ambiente e ritmi quotidiani possono bloccare l'intestino anche per qualche giorno. La stipsi va affrontata anche se si è in viaggio, ristabilendo i corretti ritmi ed abitudini intestinali senza cedere alla fretta del viaggio. Il cambio di alimentazione e l'uso di cibi e verdure non lavate o

acqua non in bottiglia sigillata, soprattutto all'estero, possono determinare dei problemi, anche gravi, di tipo intestinale il cui principale sintomo è la diarrea.

✓ I rimedi



In caso di stitichezza, dimenticare per qualche giorno alimenti raffinati, alcolici e fritti se l'intestino non ha la sua fisiologica motilità.

Abbondare, invece, con fibre (cibi integrali e crusca), frutta e verdura. Nei casi più ostinati si può ricorrere ai lassativi (ne esistono di diverso tipo e con diversi meccanismi d'azione: lubrificanti, che favoriscono il passaggio delle feci, osmotici, che ne aumentano la massa, e di contatto che stimolano la peristalsi e cioè il movimento dell'intestino).

In caso di diarrea acuta, un utilissimo rimedio è l'ingestione di un liquido – acqua o the – molto ben zuccherato e con l'aggiunta di un pizzicotto di sale, da bere tempestivamente.

In presenza di questo disturbo andrebbero assunti subito microrganismi antidiarroici che ripristinano, in tempi rapidi, la normale flora batterica intestinale. Particolarmente utili sono quelli a base di lievito e di lattobacilli. Sono poi disponibili anche farmaci c.d. adsorbenti intestinali che assorbono l'acqua presente nelle feci diarroiche.

In caso di diarrea ostinata, possono essere utili inibitori della motilità intestinale come la loperamide (quest'ultima da non dare però ai bambini).

Tuttavia, se siete all'estero, in un paese esotico e la diarrea persiste per più di 3 o 4 giorni, potrebbe essere di origine batterica, ad esempio a causa della contaminazione di cibo e acqua. In questi casi è necessario, a volte, l'uso di un antibiotico prescritto solo da un medico.

✓ I principi attivi



Microrganismi antidiarroici: saccharomyces boulardii, lattobacilli.

Lassativi lubrificanti: glicerolo, paraffina, sodio laurilsulfacetato in associazione.

Lassativi osmotici: idrossido di magnesio, citrato di magnesio, carbonato di magnesio, sorbitolo in associazione, macrogol, gomma stercula.

Lassativi di contatto: bisacodil, boldo, cascara, lattulosio, lattilolo, semi di piantaggine, senna, sodio picosolfato, sodio fosfato, aloina in associazione.

Adsorbenti intestinali: algedrato in associazione.

Antidiarroici: loperamide.

CHI SIAMO

ASSOSALUTE (Associazione nazionale farmaci di automedicazione), riunisce le principali aziende italiane e internazionali che producono e commercializzano in Italia i farmaci di automedicazione. ASSOSALUTE fa parte di Federchimica (Federazione Nazionale dell'Industria Chimica).

L'obiettivo dell'Associazione è quello di diffondere la cultura dell'automedicazione responsabile presso i cittadini. Per questo ha promosso "Semplicemente Salute", un progetto di educazione che intende parlare in modo semplice al pubblico, con l'obiettivo di informare ed aiutare ciascuno di noi a prendersi cura della propria salute in modo sicuro, efficace e soprattutto semplice, anche attraverso un uso appropriato e responsabile dei farmaci di automedicazione.

Da oggi le informazioni sui piccoli disturbi di salute sono a portata di click. www.semplicementesalute.it è il portale realizzato da ASSOSALUTE per offrire informazioni semplici e corrette sui piccoli disturbi di salute e sui farmaci di automedicazione, con schede realizzate grazie alla consulenza scientifica della Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMG), video con i consigli di specialisti, news e molto altro.

ASSOSALUTE ringrazia la SIMG (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie) per la revisione scientifica e il supporto alla redazione dei testi presenti all'interno del booklet.



Semplicemente
SALUTE

Per maggiori informazioni su questi e altri lievi disturbi vai su
www.semplicementesalute.it

