

Automedicazione per chi **VA** in **Vacanza** all'**ESTERO**

istruzioni per il corretto uso
dei farmaci di automedicazione



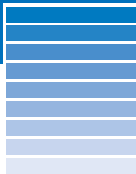
La vacanza è il meritato riposo dopo un lungo periodo di lavoro. Niente dovrebbe disturbarne la quiete, tanto meno imprevisti dovuti a problemi di salute.

Ammalarsi o avvertire qualche disturbo durante un viaggio può, però, capitare. I cambi di fuso orario e di ambiente legati al viaggio possono rendere il nostro organismo più indifeso, perciò nella nostra valigia è bene mettere questa guida ed alcuni medicinali.

Il consiglio è quello di preparare un kit che contenga sia le medicine alle quali abitualmente ricorriamo per disturbi di salute episodici o casuali (raffreddore, mal di testa, cattiva digestione, mal di gola, influenza, punture d'insetti, scottature, tosse, stitichezza, ecc.) sia le medicine utilizzate per i nostri disturbi ricorrenti.

Il suggerimento è ancora più importante se la meta della vacanza è un paese estero dove patologie e farmaci hanno nomi diversi dai nostri: comunicare con un farmacista che non parla l'italiano non è facile. Inoltre, individuata la medicina giusta, il foglio illustrativo, strumento essenziale da leggere sempre, sarà scritto in un'altra lingua.

Ricorrere all'automedicazione, specie in vacanza, è spesso l'unica soluzione possibile per curare un piccolo disturbo, ma senza abusarne; quando i disturbi persistono o si aggravano è sempre meglio rivolgersi ad un medico.



Questa guida vuole fornire una serie di semplici consigli che aiutino ad affrontare in sicurezza e tranquillità le vacanze. I consigli riportati in questo opuscolo aiuteranno ad orientarsi nel mondo dei disturbi più comuni, ma non per questo meno fastidiosi: cosa sono, come si manifestano, come si possono trattare.

Tutti quanti incorriamo normalmente in piccoli problemi di salute, che in alcuni casi possono incidere negativamente sulla qualità della vita come un po' di tosse, una piccola contusione, un arrossamento degli occhi, una puntura d'insetti. Sono quelli che comunemente vengono chiamati disturbi lievi, con sintomi facilmente riconoscibili per comune esperienza e trattabili autonomamente senza bisogno di rivolgersi necessariamente al medico. Insomma, sono indisposizioni comuni per le quali è sufficiente avere a portata di mano alcuni medicinali il cui impiego consente di risolvere con tranquillità ed efficacia la situazione.

Bisogna comunque tenere presente che anche i sintomi banali possono essere segnale di qualcosa di più serio. Per questo non bisogna mai sottovalutarli, attenendosi sempre alla regola che quando persistono o si aggravano è sempre meglio rivolgersi al medico.

Per i disturbi lievi sono disponibili i medicinali di automedicazione, che si possono acquistare liberamente senza bisogno di ricetta medica, e sono anche facilmente riconoscibili in quanto recano sulla confezione l'indicazione, "Farmaco senza obbligo di ricetta". Sono medicinali con efficacia comprovata da anni di sperimentazione e uso, quindi ben conosciuti e sicuri.

Affinché questi farmaci possano essere utilizzati in piena tranquillità è necessario seguire alcune semplici regole:

- ▶ *leggere attentamente il foglio illustrativo; attenersi alle dosi riportate; controllare la data di scadenza del medicinale;*
- ▶ *prestare attenzione a situazioni particolari (per esempio: gravidanza e allattamento, bambini, persone anziane), per le quali è sempre meglio rivolgersi al medico;*
- ▶ *non protrarre il trattamento oltre quanto stabilito nel foglio illustrativo e rivolgersi al medico se il disturbo persiste o si aggrava;*
- ▶ *usare molta cautela soprattutto nell'assunzione orale di farmaci di automedicazione quando si è in trattamento cronico con altri farmaci prescritti dal medico e accertarsi che non vi siano interferenze dannose.*
- ▶ *consultare il farmacista in caso di dubbi.*

Facendo tesoro di queste poche regole, la vostra vacanza potrà essere affrontata con maggiore serenità, certi che sarete in grado di risolvere ogni piccolo problema intercorrente di salute, ovunque vi troviate nel mondo.

Mario Eandi

*ordinario di Farmacologia Clinica
Università di Torino*

INDICE

▶	<u>allergie</u>	6
▶	<u>cefalea</u>	8
▶	<u>dermatite da contatto</u>	10
▶	<u>dismenorrea</u>	12
▶	<u>distorsioni</u>	14
▶	<u>dolori articolari</u>	16
▶	<u>dolori muscolari</u>	18
▶	<u>ematomi</u>	20
▶	<u>emorroidi</u>	22
▶	<u>faringiti</u>	24
▶	<u>febbre</u>	26
▶	<u>ferite e escoriazioni</u>	28
▶	<u>gastralgie</u>	30
▶	<u>gonfiore delle gambe</u>	34
▶	<u>insonnia e disturbi del sonno</u>	36
▶	<u>mal di denti</u>	38
▶	<u>malattie da raffreddamento</u>	40
▶	<u>malattie infiammatorie dell'occhio</u>	42
▶	<u>nausea e vomito</u>	46
▶	<u>punture d'insetti</u>	48
▶	<u>riniti</u>	50
▶	<u>stipsi</u>	52
▶	<u>stomatiti</u>	54
▶	<u>tabagismo</u>	56
▶	<u>tosse</u>	58
▶	<u>vaginite</u>	60