



Gli italiani viaggiano sempre, anche se preferiscono vacanze più brevi rispetto al passato. A chi si appresta a partire è bene ricordare che, per quanto brevi, tutti i viaggi possono nascondere insidie..

...che possono compromettere la gioia della vacanza: un po' di tosse, una piccola contusione, un arrossamento degli occhi, una puntura d'insetto o più semplicemente uno stato di malessere generale causato da cambio climatico, fuso orario o iperattività. Sono quelli che comunemente vengono chiamati 'disturbi lievi', che presentano sintomi facilmente riconoscibili per comune esperienza e che sono trattabili autonomamente senza bisogno di rivolgersi al medico per la ricetta.

Insomma, sono indisposizioni comuni per le quali è sufficiente avere a portata di mano i **farmaci di automedicazione** il cui impiego consente di risolvere con tranquillità ed efficacia la situazione.

I medicinali di automedicazione sono farmaci con efficacia comprovata da anni di sperimentazione e uso, quindi ben conosciuti e sicuri. Sono anche facilmente riconoscibili in quanto recano sulla confezione un bollino rosso con l'indicazione 'Farmaco senza obbligo di ricetta'.

Il ricorso all'automedicazione è spesso la soluzione più pratica e più indicata per fronteggiare un piccolo disturbo in vacanza. I preparativi per la partenza devono quindi comprendere, oltre alla scelta del costume da bagno o del vestito da sera, anche la selezione di alcuni medicinali da portare con sé. Cosa c'è di peggio di un mal di denti senza l'antinevralgico o il bruciore di stomaco senza l'antiacido cui siamo abituati?

'Il consiglio, soprattutto per quegli italiani che scelgono di fare un viaggio all'estero - spiega Annarosa Racca, Segretario dell'Associazione Chimico-Farmaceutica Lombarda tra i Titolari di Farmacia - è quello di porsi alcune domande prima di partire: ho tutto quello che serve per la durata del viaggio? Quale sarà il clima? Quale sono le condizioni igienico-sanitarie del Paese che visiterò? Quale sarà l'alimentazione? Quali attività ho intenzione di svolgere? Ho preso tutto per i bambini? Molto spesso i farmaci all'estero non hanno lo stesso nome, quasi sempre il nome commerciale è differente ed il turista non conosce il principio attivo ed il dosaggio, la ricerca di una farmacia è più difficile e poi rimane per molti il problema della lingua e dei foglietti illustrativi scritti in una lingua diversa dall'italiano'.

Ma quali sono in pratica i medicinali di automedicazione che occorre mettere nella 'farmacia da viaggio'? 'Non **devono mai mancare** - prosegue la dottoressa Racca - un analgesico, un

antipiretico, un antistaminico in compresse e in pomata, un disinfettante intestinale, fermenti lattici, un collirio decongestionante, un digestivo, un antispastico, un antinfiammatorio per la gola, un farmaco contro la tosse. Se si va in un Paese dove il clima è particolarmente caldo non si devono dimenticare gli integratori salini, i protettivi per la pelle ed i farmaci contro le scottature solari. Chi poi viaggia con i bambini deve ricordare tutti i farmaci per la medicazione delle piccole ferite (cerotti, bende, pomate per ematomi e traumi, termometro, borsa del ghiaccio) e i farmaci contro il mal d'auto, mal di mare e mal d'aereo'.

Si riporta di seguito l'**elenco dei farmaci** da portare sempre in viaggio.

Prima di tutto è indispensabile ricordare di portare con sé una scorta di tutti quei **farmaci** che devono essere

assunti abitualmente

(ad es.

[antimalarici](#)

,
[farmaci contro la diarrea](#)

-):
- disinfettanti uso esterno e materiale per una rapida medicazione (cerotti, bende, garze);
 - un termometro, delle forbici, una pinzetta
 - antipiretici e antidolorifici
 - farmaci per limitare la motilità intestinale e antibiotici a largo spettro
 - repellenti per insetti;
 - creme di protezione solare;
 - colliri e gocce per i disturbi alle orecchie;
 - crema antiistaminica o cortisonica;
 - farmaci per prevenire il mal d'aereo;
 - in caso di mete tropicali i farmaci antimalarici per la profilassi;
 - degli integratori minerali;
 - preservativi.

Ricordarsi sempre di:

- portare una scorta di farmaci che devono essere assunti abitualmente;
- tenere i farmaci sempre nel bagaglio a mano;
- richiedere al farmacista notizie sulle modalità e temperature di conservazione dei farmaci;
- non dimenticare i farmaci per la profilassi della malaria;
- controllare la data di scadenza dei farmaci.

Buon viaggio!



I farmaci di automedicazione da portare in vacanza

Scritto da ItaliaSalute

Ringraziamo ItaliaSalute.it e vi invitiamo a visitare il sito www.italiasalute.it