Dalle Farmacie comunali riunite informazioni corrette, per un uso consapevole dei farmaci

Farmacie Comunali Riunite

foto Elisa Tugnolo (ReFoto)

La “**farmacia**” da **viaggio**

Guida alla scelta dei farmaci da mettere nella valigia delle nostre vacanze

Tempo di vacanze e di viaggi. Non importa se abbiamo scelto una destinazione tradizionale, anziché una meta esotica; bisogna ricordarsi che anche in vacanza la salute va salvaguardata e quindi pensare attentamente a quali farmaci portare con sé. Innanzitutto, le medicine che si usano di solito (ad esempio per il cuore, per la pressione, i contraccettivi orali, i colliri per il glaucoma) in quantità sufficiente a coprire un periodo appena più lungo del soggiorno, soprattutto all’estero, dove procurarsi i medicinali abituali può essere più difficile.

Chi ha il diabete deve portare con sé in quantità adeguata insulina e/o ipoglicemizzanti orali e le strisce reattive se usa il glucometro per la misurazione della glicemia. L’insulina può essere conservata per un mese a temperatura ambiente. In caso di soggiorno in climi molto caldi, tuttavia, è bene conservarla ugualmente in frigorifero o, almeno, in contenitori termici. Per fronteggiare i piccoli disturbi una farmacia da viaggio “di base” deve prevedere paracetamolo (esempio Tachipirina) o acido acetilsalicilico (esempio Aspirina) per la febbre e il dolore o, in alternativa, un antinfiammatorio come l’ibuprofene (esempio Moment), eventualmente una crema cortisonica (esempio Lanacort) e un collirio decongestionante (meglio se in confezione monodose). Se si temono problemi di insonnia, conviene farsi prescrivere un leggero sonnifero da utilizzare al bisogno per superare la difficoltà di prendere sonno nelle prime sere.

Eventuali altri farmaci possono rendersi necessari in relazione alla destinazione, in primo luogo gli antimalarici per continuare la profilassi iniziata eventualmente a casa. Nei paesi dove la diarrea potrebbe rappresentare un problema debilitante può essere utile avere disponibile loperamide (esempio Dissenten) o un chinolonico per i casi più gravi (esempio Ciproxin) e sali per la reidratazione orale (da preparare però solo con acqua sicura). Se ci si reca in un luogo isolato, procurarsi un antibiotico ad ampio spettro come ad esempio amoxicillina o eritromicina. Per nausea e mal di viaggio Xamamina o Transcop. Infine, un termometro, qualche salvietta disinfettante, una benda e cerotti di varie misure, un repellente per le zanzare e i protettivi solari, indispensabili sia al mare che in montagna.

Questa scorta non va spedita a parte né messa in valigia: la possibilità che i bagagli vengano smarriti o rubati deve essere messa in conto. È perciò molto più sicuro tenere i farmaci con sé. Se, nonostante le precauzioni prese, dovesse essere necessario acquistare farmaci all’estero, ricordate che spesso hanno nomi commerciali diversi da quelli in uso in Italia e a volte anche dosaggio. Per i farmaci di libera vendita è sufficiente ricordare il nome del principio attivo, per quelli prescritti è bene avere con sé una ricetta con il nome del principio attivo e il dosaggio utilizzato.

(A cura del Sids
(Servizio informazione e documentazione scientifica delle Fcr)