



UNC
CONSUMATORI.IT

Medicine per il viaggio: cosa ricordare prima di partire

20 Luglio 2018



Se siete in procinto di partire per un **viaggio all'estero**, non dimenticate di pensare anche alla vostra **salute**. Oltre a esservi informati preventivamente sulle **precauzioni sanitarie** da prendere prima di partire (ad esempio sulle **vaccinazioni** da fare e sulle **norme igieniche** da seguire durante il soggiorno) e sull'opportunità di stipulare **assicurazioni sanitarie specifiche**, è bene ricordarsi di mettere in valigia un beauty case con all'interno una serie di **farmaci** che potrebbero tornare utili. Quando si è in viaggio, infatti, possono capitare inconvenienti di ogni genere che potrebbero **rovinare la vacanza**: dai più comuni come il mal d'aereo o il mal d'auto, intossicazioni alimentari o scottature causate dal sole, a situazioni o infortuni più gravi.

Consigli generali

Tutte le informazioni utili su come preparare in massima sicurezza un viaggio sono disponibili sul **sito della Farnesina** viaggiaresecuri.it. In generale, spiega il sito, "la **scelta dei farmaci** dovrebbe essere sempre discussa con il medico curante e i viaggiatori dovrebbero avere familiarità con le caratteristiche, le indicazioni e le controindicazioni dei prodotti". Fatta questa premessa, è importante ricordarsi di verificare la **data di**

scadenza dei farmaci, essersi accertati tramite il farmacista del modo in cui devono essere **conservati** (dunque a che temperatura possono stare), che le istruzioni per l'uso siano all'interno della confezione e di tenerli sempre nel **bagaglio a mano**.

Se portate con voi **cani o gatti** ricordatevi anche della loro salute. Di fondamentale importanza è la **vaccinazione contro la rabbia**. In alcuni Paesi gli animali non vaccinati contro questa malattia non possono entrare.

Organizzate un kit di pronto soccorso di base

Soprattutto se la meta delle proprie vacanze è un'isola in mezzo all'Oceano Indiano o un Paese in via di sviluppo in Centro e Sud America, Africa o Asia, durante il soggiorno è consigliabile avere sempre a portata di mano un **kit di pronto soccorso**. Al suo interno devono esserci i **farmaci da banco** che si portano generalmente in viaggio: semplici analgesici come paracetamolo, pomate o compresse anti-istaminiche, antipiretici, pomate oftalmiche antibiotiche, farmaci per problemi gastro-intestinali (come la diarrea o la dissenteria), antiacidi, farmaci contro il **mal d'auto** o il **mal d'aria**, pomate per contusioni e scottature, repellenti, spray contro **punture di zanzare** o altri insetti, **protezione solare**, per viso e corpo, stick per la protezione delle labbra, un **termometro**.

Inoltre, è bene portare con sé gli strumenti di base per eventuali **automedicazioni**: disinfettante per ferite, cerotti, bende, garze, acqua ossigenata, gel disinfettante per mani. Per mete esotiche o in cui le condizioni igienico-sanitarie sono nettamente arretrate rispetto a quelle dei Paesi occidentali, ricordarsi di avere in valigia una **zanzariera**, disinfettanti per l'acqua, **farmaci antimalarici**, siringhe sterili e aghi.

Come conservare i medicinali

Quando d'estate si soggiorna in posti particolarmente caldi, è necessario prestare la dovuta attenzione anche a come si trasportano e si **conservano i farmaci**. L'esposizione dei medicinali al **sole** e ad **alte temperature**, infatti, potrebbe ridurne la qualità e comprometterne l'**utilizzo in sicurezza**. A fornire alcuni utili consigli da seguire per la giusta conservazione dei medicinali durante l'estate è **Aifa, l'Agenzia italiana del farmaco**, che anche quest'anno a fine luglio ha rinnovato la campagna "**Farmaci & Estate**". Ecco cinque indicazioni che è importante tenere a mente prima e durante un viaggio:

1. Usare **formulazioni solide**: rispetto alle formulazioni liquide contenenti acqua sono infatti meno suscettibili alle alte temperature;
2. Conservare sempre i farmaci nella **confezione originale**: in questo modo si avranno sempre a portata di mano la data di scadenza e il foglietto illustrativo. Inoltre, è sconsigliato inserire farmaci sfusi in una sola confezione: soprattutto se si tratta di pillole, potrebbero contaminarsi a vicenda;
3. Conservare i farmaci in **luoghi freschi e asciutti**, a temperature mai superiori a 25 gradi e in luoghi che non siano troppo umidi. Per sapere a quale temperatura va conservato un farmaco, basta consultare il foglietto illustrativo all'interno della sua confezione. Se non si rispetta l'indicazione riportata nel foglietto, l'assunzione del farmaco potrebbe essere dannosa alla salute. È un rischio a cui si va incontro specie se si assumono antibiotici, insulina, analgesici, adrenergici e sedativi. Anche gli spray vanno conservati in contenitori termici. Attenzione, inoltre, all'**aspetto** del farmaco: se presenta dei difetti (come ad esempio il colore alterato), è bene

- consultare il proprio medico prima di assumerlo;
4. Con l'esposizione al sole alcuni farmaci, una volta assunti, potrebbero indurre **reazioni cutanee**. Pertanto, prima di preparare il proprio kit di pronto soccorso per un viaggio, è consigliabile farsi spiegare dal proprio medico quali sono i medicinali da evitare per evitare situazioni di questo tipo. Specie dopo l'uso di medicinali contro le punture di insetti o per le allergie cutanee (creme, gel, spray o cerotti), l'esposizione al sole in spiaggia o l'ingresso nei solarium vanno evitati;
 5. Se si viaggia in **macchina**, i medicinali devono essere trasportati in un contenitore termico all'interno dell'abitacolo (possibilmente condizionato) e non nel bagagliaio. Se invece si viaggia in **aereo**, i farmaci vanno tenuti nel bagaglio a mano: in stiva, infatti, le temperature scendono di molti gradi sotto lo zero e ciò potrebbe danneggiare i farmaci.

Medicine che si prendono abitualmente

Non va dimenticato, infine, di mettere in valigia le medicine che si prendono abitualmente, accompagnate dalla **prescrizione medica**. Potrebbe infatti capitare di avere difficoltà nel trovare questi medicinali, soprattutto se si visitano località esotiche o situate in Paesi in via di sviluppo e si tratta di farmaci particolari come **farmaci salvavita** (ad esempio l'**insulina per i diabetici**), per la **pressione** e per il **cuore**.

Cosa fare in caso di morsi di animali?

Fate attenzione ai morsi di **animali selvatici e/o randagi** e in particolare ai **cani**. In molti Paesi è ancora abbastanza diffusa la **rabbia**. Nella malaugurata ipotesi di un morso è di fondamentale importanza ricorrere a una vaccinazione nel più breve tempo possibile.

Autore: Rocco Bellantone

Data: 20 luglio 2018