

A luglio iniziano le vacanze estive: ecco i farmaci da mettere in valigia per un viaggio perfetto

di **Redazione**

14 Luglio 2013 - 16:44



Con il mese di luglio iniziano le prime vere e proprie vacanze estive e ogni viaggio, seppure bello e rilassante, può nascondere insidie.

Punture di insetti, scottature, mal di pancia del viaggiatore. Quando tutto è pronto per le vacanze, non bisogna dimenticare di mettere nella valigia anche qualche farmaco contro i disturbi più comuni che possono sorprenderci lontani da casa.

A ricordare il kit del viaggiatore previdente è Altroconsumo, che consiglia di non dimenticare: antidolorifici, antinfiammatori e antipiretici contro dolore e febbre; antiemetici contro il vomito e il mal di viaggio e antidiarroici, utili soprattutto se si affrontano viaggi in Paesi dove le condizioni igieniche sono precarie, per contrastare i sintomi della cosiddetta diarrea del viaggiatore.

E ancora: un collirio; antistaminici e cortisonici in pomata per lenire punture di insetto e scottature; materiali per il primo soccorso, come cerotti e disinfettanti. E' importante ricordare, inoltre, di portare i farmaci che si assumono abitualmente, se si segue già una terapia.

Ma attenzione alla conservazione, avverte l'associazione per la tutela dei consumatori: caldo, luce diretta e umidità potrebbero danneggiare i medicinali, mettendo in pericolo la salute di chi li assume.

Fondamentale quindi, per mantenere l'efficacia, è conservare i farmaci al meglio anche quando si parte per le vacanze. Se il foglietto illustrativo non dà indicazioni specifiche, tenere il medicinale in un luogo asciutto e a una temperatura che non superi i 25 gradi centigradi. Si possono usare anche dei contenitori termici, ma meglio evitare di riempirli

di ghiaccio o di mettere tutti i farmaci indistintamente in frigorifero: anche le temperature troppo basse possono danneggiarne le caratteristiche. E' invece indispensabile conservare in frigorifero insulina e nitroglicerina, farmaci salvavita per chi ha problemi di diabete o di cuore, ricorda ancora Altroconsumo. Attenzione poi a non dimenticare le medicine in auto: cruscotto e bagagliaio diventano roventi in estate e i farmaci ne verrebbero sicuramente danneggiati.

Tra quelli più sensibili al caldo ci sono antibiotici e aspirina che, se conservati male, possono provocare danni a stomaco e reni. Le creme, come quelle a base di idrocortisone che si usano per le punture di zanzare e insetti, possono perdere la loro efficacia se esposte ad elevate temperature. Ed è così anche per i farmaci a base di ormoni, come quelli per la tiroide e i contraccettivi, da tenere sempre lontano da temperature roventi. L'umidità, invece, potrebbe danneggiare alcuni test come quelli per la glicemia, la gravidanza e l'ovulazione. Determinati farmaci, poi, se assunti durante l'esposizione al sole possono rendere più intense le reazioni della pelle, con il rischio di macchie.

Ecco un elenco dei prodotti più comuni che è meglio non associare a lunghe sedute di tintarella: antinfiammatori come ketoprofene in crema, diclofenac e ibuprofene in compresse; antibiotici come doxiciclina e acido nalidissico e fluorochinoloni; farmaci per la pressione alta: furosemide, enalapril; farmaci per il cuore: amiodarone, diltiazem, nifedipina; contraccettivi orali; anti-acne isotretinoina per bocca e acido azelaico; antistaminico prometazina; anti-ulcera omeprazolo; miorelassante tiocolchicoside.