

## GENTE salute **IL DECALOGO PER SALVAGUARDARE I FARMACI IN VIAGGIO**

# PILLOLE IN VALIGIA? NO, TENETELE VICINE

**NON LASCIATELE NEL BAGAGLIAIO DELL'AUTO, DOVE È IN AGGUATO IL CALDO, O NELLA STIVA DELL'AEREO, DOVE È TROPPO FREDDO. SÌ AI CONTENITORI TERMICI, MA SEMPRE A PORTATA DI MANO**

di Edoardo Rosati

**T**utti i farmaci ci curano. Ma è vero anche il contrario: pure noi dobbiamo... curarli. Ossia, prestare la giusta dose di accortezze nei confronti di queste risorse.

Soprattutto quando imperversa il solleone. Elevata temperatura e alto tasso di umidità possono infatti minacciare integrità, efficacia e sicurezza delle nostre pillole. Una verità che soprattutto gli anziani non dovrebbero mai trascurare, visto che spesso assumono parecchie medicine a ore diverse del giorno. Per questo la [Società italiana di farmacologia](#) ha pensato bene di invitare tutti noi a una cautela particolare nella gestione dei medicinali in questo periodo. Ecco, allora, dieci sane indicazioni per tutelarsi da spiacevoli souvenir.

**1 Le preparazioni solide (compresse, capsule, pillole) risultano più stabili.** Quindi l'esposizione al calore nel periodo estivo ha un peso minore. Più critico è il fattore umidità, che può "sciogliere" il prodotto o dissipare il principio attivo.

**2 Conservare il farmaco in un luogo fresco e asciutto.** Che cosa vuol dire questa dicitura? Significa salvaguardare il medicinale a una temperatura inferiore ai 24 gradi. Se lo esponiamo per un tempo limitato (una o due giornate) a temperature superiori non ne pregiudichiamo la qualità; per un più lungo periodo, invece, ne riduciamo notevolmente la data di scadenza.

**3 Negli spostamenti in auto non lasciate i medicinali nel bagagliaio.** La temperatura che si può sviluppare è insidiosa. Tenete, invece, le medicine nell'a-

bitacolo, possibilmente climatizzato.

**4 In aereo piazzate i farmaci nel bagagliaio a mano.** Nelle stive, infatti, la temperatura scende sotto lo zero. Ricordate: anche il freddo eccessivo può alterare l'efficacia dei medicinali.

**5 Bisognerebbe rinunciare ai contenitori portapillole.** Potrebbero surriscaldarsi o rilasciare composti in grado di alterare le caratteristiche della medicina.

**6 Il contenitore termico resta il top.** È il mezzo migliore per un trasporto in vacanza a prova di inconvenienti, soprattutto se si stanno impiegando farmaci in forma pressurizzata (spray), per i quali va assolutamente evitata l'esposizione al sole o alle temperature elevate.

**7 Non sbarazzatevi delle confezioni originali.** È la scatola che rende facilmente riconoscibile la medicina, riporta la data di scadenza e contiene il prezioso bugiardino.

**8 Non snobbate il foglietto illustrativo.** Consultatelo per scoprire se, per esempio, il medicinale prescritto è in grado di scatenare reazioni indesiderate

quando ci si espone al sole, effetti che possono affiorare sotto forma di qualche "strana" dermatite.

**9 Sorvegliati speciali.** Se siamo in cura per una patologia cronica, come il diabete o una malattia cardiaca, oltre a ricordarsi di portare con sé la prescrizione medica si deve sapere che l'alterazione del nostro farmaco fondamentale, come l'insulina o la nitroglicerina, può rivelarsi rischiosa. E allora non si dimentichi mai che l'insulina è assai sensibile al caldo e va conservata in frigorifero e, in genere, a temperature sempre inferiori ai 24 gradi. E se si dovesse viaggiare in auto a lungo, bisogna munirsi della borsa termica.

**10 Anche l'aspetto conta.** Se il medicinale utilizzato abitualmente ci appare diverso dal solito o presenta difetti visibili (del tipo: particelle solide che "danzano" nel liquido o depositate sul fondo del flacone, mutamenti di odore e colore, consistenza cambiata), rinunciate ad assumerlo e consultate il vostro medico o il farmacista. ●



**PRONTA A PARTIRE**  
Una ragazza prepara i teli da mare e le medicine da portare in vacanza. Queste vanno tenute a temperature inferiori ai 24 gradi.