

## Farmaci in vacanza: il decalogo della Società italiana di farmacologia

I consigli dei farmacologi sui medicinali da portare in viaggio (soprattutto se si parte con i bambini) e su come conservarli nei giorni più caldi



Farmaci in vacanza? Meglio seguire i consigli degli esperti. La Società italiana di farmacologia (Sif) ha, infatti, messo a punto un vero e proprio decalogo. “Oltre ai teli da spiaggia, le creme solari e un buon libro – si legge in una nota della Sif – non potranno mancare in valigia anche alcuni farmaci. Per chi già segue terapie croniche, ma anche per la prevenzione. I più accorti, infatti, vorranno essere preparati nel caso si abbia qualche piccolo incidente con la salute proprio in viaggio. E sia che andremo in un posto caldo sia al fresco, al mare o in montagna, dovremo fare molta attenzione a come conserveremo la nostra piccola ‘farmacia’ portatile”.

### Farmaci in vacanza: parola agli esperti

I consigli della Società italiana di farmacologia sono articolati in due elenchi. Il primo riguarda suggerimenti relativo all'uso e alla conservazione dei medicinali.

- Un farmaco va sempre conservato in un luogo fresco ed asciutto, a temperature non superiori ai 24°C;
- Preferire le formulazioni solide a quelle liquide, in quanto, in generale, meno sensibili alle temperature elevate;
- Se viaggiamo in auto, i farmaci vanno trasportati nell'abitacolo più fresco. Se viaggiamo in aereo è meglio nel bagaglio a mano: nelle stive degli aerei la temperatura scende anche di molti gradi sotto lo zero;
- Se sei in terapia con farmaci salvavita, ricordarti di portare con sé la prescrizione medica;
- Non sostituire mai la confezione originale del farmaco, è questa che rende riconoscibile il farmaco stesso, riporta la data di scadenza e contiene il foglietto illustrativo, utile se si ha qualche problema o se lo deve consultare per te un'altra persona che non ti conosce e non ha preparazione medica;
- Controllare sempre il foglietto illustrativo del farmaco, alcuni farmaci possono causare reazioni da fotosensibilizzazione, che possono presentarsi come dermatiti, eczemi e altre manifestazioni cutanee;
- Non conservare i farmaci in ambiente umido: l'umidità può alterare compresse, capsule e cerotti medicati;
- Conservare in frigorifero gli sciroppi e i colliri e le preparazioni liquide.

### Un promemoria

Il secondo elenco è dedicato ai farmaci da non dimenticare a casa.

In generale, i farmaci che potrebbero servire sono:

- Un antidolorifico/antipiretico come il paracetamolo (da utilizzare anche nei bambini).
- Un antinfiammatorio come l'ibuprofene.
- Un farmaco per il trattamento delle cinetosi (mal d'auto, mal di mare, etc.).

- Un cortisonico per via iniettabile, utile in caso di reazione allergica.
- Un antibiotico a largo spettro da assumere per via orale, se viaggiamo con bambini anche in formulazione pediatrica.
- Pomate a base di cortisone e di antistaminici, che possono essere utili nelle punture di insetti, eritemi solari o contatti con meduse (da utilizzare anche nei bambini).
- Un farmaco per l'iperacidità gastrica o un procinetico.
- Un antidiarroico e un antiemetico. Se si viaggia con un bambino può essere utile anche una soluzione reidratante orale, che può aiutare il piccolo a recuperare i sali minerali persi con il vomito o la diarrea.
- Un piccolo kit di pronto soccorso: disinfettante, garze sterili e cerotti.

Infine, un messaggio particolare rivolto a chi viaggia in compagnia di bambini: “Se viaggiamo con un bambino e andiamo in una zona dove può essere difficile reperire medicinali – sottolinea la [Sif](#) – è opportuno prima di partire consultare il pediatra su cosa mettere in valigia, in base alle esigenze del bambino, altrimenti sono sufficienti due o tre farmaci base”.





Abbonati alla rivista  
Archivio arretrati

# ABOUTPHARMA ONLINE

Medicina scienza e ricerca

## Farmaci in vacanza: il decalogo della Società italiana di farmacologia

I consigli dei farmacologi sui medicinali da portare in viaggio (soprattutto se si parte con i bambini) e su come conservarli nei giorni più caldi

di Redazione Aboutpharma Online

23 luglio 2018



Farmaci in vacanza? Meglio seguire i consigli degli esperti. La Società italiana di farmacologia (Sif) ha, infatti, messo a punto un vero e proprio decalogo. "Oltre ai teli da spiaggia, le creme solari e un buon libro – si legge in una nota della Sif – non potranno mancare in valigia anche alcuni farmaci. Per chi già segue terapie croniche, ma anche per la prevenzione. I più accorti, infatti, vorranno

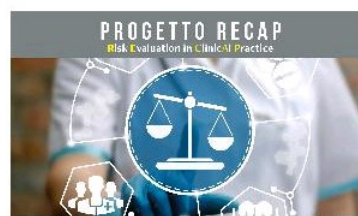
essere preparati nel caso si abbia qualche piccolo incidente con la salute proprio in viaggio. E sia che andremo in un posto caldo sia al fresco, al mare o in montagna, dovremo fare molta attenzione a come conserveremo la nostra piccola "farmacia" portatile".

### Farmaci in vacanza: parola agli esperti

I consigli della Società italiana di farmacologia sono articolati in due elenchi. Il primo riguarda suggerimenti relativo all'uso e alla conservazione dei medicinali.

- Un farmaco va sempre conservato in un luogo fresco ed asciutto, a temperature non superiori ai 24°C;
- Preferire le formulazioni solide a quelle liquide, in quanto, in generale, meno sensibili alle temperature elevate;
- Se viaggiamo in auto, i farmaci vanno trasportati nell'abitacolo più fresco. Se viaggiamo in aereo è meglio nel bagaglio a mano: nelle stive degli aerei la temperatura scende anche di molti gradi sotto lo zero;
- Se sei in terapia con farmaci salvavita, ricordarti di portare con sé la prescrizione medica;
- Non sostituire mai la confezione originale del farmaco, è questa che rende riconoscibile il farmaco stesso, riporta la data di scadenza e contiene il foglietto illustrativo, utile se si ha qualche problema o se lo deve consultare per te un'altra persona che non ti conosce e non ha preparazione medica;
- Controllare sempre il foglietto illustrativo del farmaco, alcuni farmaci possono causare reazioni da fotosensibilizzazione, che possono presentarsi come dermatiti, eczemi e altre manifestazioni cutanee;
- Non conservare i farmaci in ambiente umido: l'umidità può alterare compresse, capsule e cerotti medicati;
- Conservare in frigorifero gli sciroppi e i colliri e le preparazioni liquide.

IN PRIMO PIANO



IL SISTEMA "GRADE"