

La guida utile per tutti i vacanzieri è stata stilata dalla [Società italiana di farmacologia](#)

Farmaci, il *vademecum* per le vacanze

Se si viaggia con bambini è opportuno consultare il pediatra prima di partire

ROMA - Vacanza vuol dire anche spensieratezza e relax ma in questo clima di rilassamento è bene non dimenticare i farmaci. Spesso possono anche salvare la vita quando si è alle prese con un'emergenza e magari si è lontani da delle strutture sanitarie adeguate e attrezzate. Un primo intervento farmacologico può davvero essere risolutivo.

Un piccolo kit di medicinali essenziali da portarsi sempre dietro per qualsiasi evenienza. Per questo motivo la [Società italiana di farmacologia](#) ha voluto stilare un *vademecum* utile a chi si appresta ad andare in vacanza. Bisogna valutare, intanto, se si va in un luogo caldo e se ci sono bambini che possono avere esigenze particolari.

E considerare la scelta della preparazione farmaceutica, se cioè portare compresse, pomate, sciroppi o gocce. Alcuni consigli generali riguardano il trasporto e la conservazione dei farmaci.

Un farmaco va sempre conservato in un luogo fresco ed asciutto, a temperature non superiori ai 24 gradi centigradi, ed è meglio preferire le formulazioni solide a quelle liquide, in quanto, in generale, meno sensibili alle

Il farmaco va

conservato a temperature inferiori a 24°

temperature elevate. Se si viaggia in auto, i farmaci vanno trasportati nell'abitacolo più fresco. Se si viaggia in aereo è meglio nel bagaglio a mano: nelle stive degli aerei la temperatura scende anche di molti gradi sotto lo zero.

Chi è in terapia con farmaci salvavita deve ricordarsi di portare con sé la prescrizione medica. Altro consiglio: non sostituire mai la confezione originale del farmaco, è questa che rende ri-

conoscibile 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. Bisogna poi controllare il foglietto illustrativo perché alcuni farmaci possono causare reazioni da fotosensibilizzazione se ci si espone al sole, come dermatiti, eczemi e altre manifestazioni cutanee.

Non conservare i farmaci in ambiente umido: l'umidità può alterare compresse, capsule e cerotti medicati. Bisogna conservare in frigorifero gli sciroppi e i colliri e le preparazioni liquide. Se si viaggia con un bambino e

si va in una zona dove può essere difficile reperire medicinali, 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. I farmaci che possono servire, dice la Società di Farmacologia, sono: antidolorifico/antipiretico come il paracetamolo (da utilizzare anche nei bambini); antinfiammatorio come l'ibuprofen; farmaco per il trattamento delle cinetosi (mal d'auto, mal di mare, etc.); cortisonico per via iniettabile, utile in caso di reazione allergica; 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); farmaco per l'iperacidità gastrica o un procinetico; 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. Ultimo consiglio: portarsi sempre dietro un piccolo kit di pronto soccorso: disinfettante, garze sterili e cerotti.

Michele Giuliano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

