

salute | *pratica*

**C**ompressine sbriciolate con lo zucchero, sciroppi mescolati al succo di frutta, pastiglie prese un po' come capita e tenute nella borsa al caldo... In molti pensano che, in qualunque modo si assuma, il farmaco avrà il suo effetto. Non è così: il modo in cui un medicinale viene conservato e preso influenza la sua azione all'interno dell'organismo. Ecco come comportarsi.

Si commettono troppi errori nella gestione dei medicinali, rischiando di renderli meno efficaci se non addirittura dannosi

NON PASTICCIARE CON

I FARMACI

## 1 LA CONSERVAZIONE

### Non tenerli al caldo

In generale, i farmaci vanno tenuti **in un luogo fresco, asciutto e al riparo da luce diretta**. La temperatura ideale per la maggior parte dei farmaci è tra gli 8 e i 25 gradi.

★ Quando fa troppo caldo, è opportuno riporli nel luogo più fresco della casa, eventualmente **in una borsa termica** che mantenga la temperatura stabile.

★ È meglio **non metterli in frigo** perché potrebbero assorbire umidità e subire alterazioni per le basse temperature, salvo alcuni casi particolari: per esempio gli antibiotici in sospensione, i fermenti lattici e l'insulina vanno conservati a una temperatura di circa 2 gradi, quindi è corretto tenerli in frigorifero.

### Lasciali nella loro confezione

La luce diretta può interferire con l'azione dei farmaci, **alterandone i principi attivi**. Dunque, è sconsigliabile per qualsiasi farmaco estrarre la compressa dal blister e metterla in un diverso contenitore (per esempio, nei portapastiglie da borsa che si usavano una volta), così come non si dovrebbe preparare in anticipo un farmaco da diluire in acqua e consumare ore dopo. In particolare la nifedipina, prescritta per l'ipertensione, **diventa instabile** dopo soli 14 minuti se esposta alla luce.

★ È sempre meglio trasportare i farmaci nel contenitore originale, all'interno di una busta. Se il farmaco va diluito, l'acqua andrebbe portata in un contenitore a parte per fare la preparazione al momento.

## Occhio alla scadenza

*La data di scadenza si riferisce alla confezione chiusa. Una volta aperta, il termine cambia.*

★ *Le fiale e le siringhe, per esempio, hanno una durata di pochi minuti.*

★ *Gli sciroppi in sospensione da polvere o granulati (come gli antibiotici per bambini) devono essere utilizzati entro cinque giorni.*

★ *Gli spray, le gocce nasali, i colliri non monodose, una volta tolto il tappo vanno usati al massimo nelle tre settimane successive.*

★ *Gocce o sciroppi durano da uno a due mesi, le pomate al massimo tre.*

★ *Per le compresse, le capsule, le supposte confezionate singolarmente nel blister vale la data di scadenza.*

## REGOLE PER LA SICUREZZA

### Fuori dalla portata dei bambini.

I farmaci vanno riposti in un armadietto posto in alto e chiuso a chiave.

### Separare le altre sostanze.

Nell'armadietto dei farmaci non vanno conservate sostanze come acetone, candeggina e altre, che potrebbero rilasciare vapori capaci di alterare il principio attivo.

**Osservarli prima di prenderli.** Qualunque cambiamento di odore, colore o consistenza del farmaco potrebbe significare che si è alterato, anche se la scadenza è ancora lontana.

## 2 IL DOSAGGIO

### Usa il misurino

Per prendere sciroppi e sospensioni, molti hanno l'abitudine di usare un cucchiaino da minestra. Invece, si deve sempre utilizzare l'apposito dosatore (tappo o misurino), provvisto della scala numerica per misurare con precisione la quantità di medicinale.

Usare un cucchiaino o un cucchiaino **può causare sotto o sovradosaggio** e rendere inefficace o potenziata la somministrazione.

Dopo l'uso, il dosatore va sciacquato e asciugato con cura.

### Non distrarti

Secondo la rivista americana "Pediatrics", molti bambini finiscono al Pronto soccorso a causa degli **effetti tossici** della doppia somministrazione di un farmaco, spesso paracetamolo. Questo principio attivo, che si usa contro febbre e dolori, è efficace e innocuo alla giuste dosi, ma se somministrato in eccesso può causare danni al fegato. Si tratta solo di un esempio che vale per tutti i medicinali. Quindi, è essenziale **concentrarsi su ciò che si sta facendo** ed evitare, mentre si prepara un farmaco, di parlare allo smartphone o di chiacchierare con un'altra persona.

**In aereo, mettere i farmaci nel bagaglio a mano in modo che siano alla temperatura il più possibile vicina a quella richiesta per la loro integrità.**

## L'ASSUNZIONE

### Prendili solo con acqua

Spesso i farmaci si prendono ai pasti, mandandoli giù con qualche sorso di vino o con il caffè, oppure si approfitta del tè pomeridiano, della bibita dolce, della spremuta. Sono abitudini da perdere: le bevande con caffeina **possono interferire** con l'effetto di alcuni farmaci, come antipertensivi, antinfiammatori e psicofarmaci, favorendo, in alcuni casi, la comparsa di effetti collaterali. Lo stesso vale per l'alcol e per il succo di pompelmo. Si deve usare solo l'acqua e **almeno un bicchiere**, per diluire correttamente il farmaco e facilitarne l'assorbimento.

### Meglio a stomaco vuoto

La maggior parte dei farmaci va presa a stomaco vuoto, cioè da un'ora prima dei pasti ad almeno due ore dopo, **in modo che la parete gastrica sia libera** per garantire l'assorbimento ottimale del principio attivo.

★ Solo una categoria di farmaci va presa a stomaco pieno: i **Fans**, ossia gli antinfiammatori non steroidei come l'Aspirina, l'ibuprofene, il ketoprofene e altri. Questi, infatti, **possono infiammare la parete gastrica** e la presenza del cibo è utile per svolgere un "effetto tampone".

### Non sbriciolarli

Non tutti riescono a inghiottire una compressa o una capsula intera. Così, soprattutto nel caso di bambini piccoli o di persone anziane, i medicinali vengono **sminuzzati o sciolti** in cibi o bevande, rischiando di **disperdere parte del principio**, riducendo di fatto il dosaggio.

★ Il farmaco va preso nella forma originaria, che garantisce la quantità di principio attivo e la sua stabilità per un particolare disturbo. Se non è possibile inghiottire, meglio **chiedere al medico una formulazione alternativa**.

*Servizio di Roberta Raviolo.  
Con la consulenza del professor Francesco Rossi, past president della Società italiana di farmacologia (Sif), ordinario di Farmacologia alla Seconda Università di Napoli.*