

L'analgesico, l'antistaminico, l'antinfiammatorio: tutte medicine da banco

Ecco l'elenco dei farmaci da mettere in valigia

di Cristina Kettlitz

MILANO — È iniziata la stagione delle vacanze. Ma non bisogna dimenticare di essere previdenti: se si parte, si portino appresso alcuni medicinali essenziali, perché purtroppo anche nei momenti di relax e di divertimento possono verificarsi piccoli incidenti o possono comparire disturbi, cui si può ovviare prontamente con un farmaco di automedicazione.

Qualunque sia la meta prescelta, un po' di raffreddore e tosse, una piccola contusione, una puntura d'insetto, stitichezza o insonnia, o più semplicemente uno stato di malessere generale causato da cambio climatico, fuso orario o iperattività possono rischiare di compromettere la vacanza. Si tratta di disturbi definiti "lievi", in quanto presentano sintomi facilmente riconoscibili per comune esperienza e sono trattabili autonomamente, senza bisogno di rivolgersi al medico per la ricetta.

«Soprattutto per chi sceglie di fare un viaggio all'estero - spiega Annarosa Racca, segretario dell'Associazione chimico-farmaceutica lombarda dei titolari di farmacia -, il consiglio è di porsi anzitutto alcune domande prima di partire. Quale sarà il clima? Quali sono le condizioni igienico-sanitarie del Paese che visiterò? Quale il tipo di alimentazione? Quali attività ho intenzione di svolgere? Quali farmaci possono servire per i bambini? Se si sta seguendo qualche cura, è bene portare con sé anche i farmaci prescritti dal medico in quantità sufficiente per il periodo della vacanza, perché in certi luoghi la farmacia non è così a portata di mano e molto spesso i farmaci all'estero non hanno lo stesso nome. Quasi sempre il nome commerciale è differente ed il turista non conosce il principio attivo ed il do-

saggio; e poi rimane per molti il problema della lingua e dei foglietti illustrativi scritti in una lingua diversa».

Ma quali sono in pratica i medicinali di automedicazione che occorre mettere nella «farmacia da viaggio»? «Non devono mai mancare - prosegue la dottoressa Racca - un analgesico per combattere un mal di denti o un mal di testa, un antipiretico per abbassare la febbre, un antistaminico in compresse e in pomata in caso di reazione allergica o di puntura di insetti, uno stick all'ammoniaca contro punture di insetti o lesioni urticanti da meduse, un disinfettante intestinale e fermenti lattici in caso di diarrea, un lassativo in caso di stitichezza, un collirio decongestionante per ovviare a un arrossamento agli occhi, un digestivo, un antispastico, un antinfiammatorio per la gola, un farmaco contro la tosse, un sonnifero in caso di insonnia. Se si va in un Paese dove il clima è particolarmente caldo non si devono dimenticare le creme protettive per la pelle ed i farmaci contro le scottature solari. Chi poi viaggia con i bambini non deve dimenticare un termometro e tutti i farmaci per la medicazione delle piccole ferite (fazzolettini disinfettanti, cerotti, bende, pomata antibiotica, pomata per ematomi e traumi, borsa del ghiaccio) e i farmaci contro il mal d'auto». I medicinali di automedicazione si possono acquistare liberamente in farmacia senza bisogno di ricetta medica. Sono medicinali con efficacia comprovata da anni di sperimentazione e uso, quindi ben conosciuti e sicuri.