



Proprio come il cibo, anche tutti i farmaci con il caldo diventano più vulnerabili, e si rischia che le loro componenti chimiche possano alterarsi e, di conseguenza, la loro efficacia si riduca



Milano, 11 luglio 2017 – Temperature cocenti e umidità alle stelle: sono gli inconvenienti che accompagnano questo periodo dell’anno. C’è chi li accoglie con leggerezza e chi, al contrario, ne patisce gli effetti senza darsi pace. A soffrirne però non devono essere i nostri farmaci.

Le malattie e piccoli disturbi, si sa, non vanno in vacanza, e, qualunque sia la meta del relax estivo, in valigia non possono mancare i farmaci prescritti dal nostro medico, che assumiamo abitualmente come, ad esempio, i medicinali per la pressione alta, il diabete o la pillola anticoncezionale e quelli senza obbligo di ricetta, di automedicazione che portiamo con noi per affrontare fastidi di salute che possono rovinarci le vacanze, come disturbi gastro-intestinali, mal di testa, scottature ed eritemi, etc.

Affinché anche i farmaci siano protetti dai rischi dei nostri viaggi, bisogna però tenere a mente che vanno trasportati e conservati nel modo corretto evitando gli eccessi di temperatura che potrebbero avere su di essi effetti non trascurabili.

Infatti, proprio come il cibo, anche tutti i farmaci – con e senza obbligo di prescrizione – con il caldo diventano più vulnerabili, e si rischia che le loro componenti chimiche possano alterarsi e, di conseguenza, la loro efficacia si riduca.

Per non farsi cogliere alla sprovvista al momento della partenza, ASSOSALUTE (Associazione nazionale farmaci di automedicazione) propone una serie di semplici consigli da seguire per conservare correttamente i nostri farmaci anche d’estate:

- **Leggere sempre attentamente le modalità di conservazione indicate dai foglietti illustrativi:** se non ci sono indicazioni precise, è bene conservare i farmaci in un luogo fresco e asciutto a una

temperatura non superiore ai 25°, evitando sempre l'esposizione diretta a fonti di calore. Inoltre, alcuni medicinali, ad esempio l'insulina, prevedono una conservazione in frigorifero; in caso di trasporto è quindi bene usare un contenitore termico, in quanto agenti atmosferici come eccessiva luce e sbalzi di temperatura possono deteriorare il medicinale. Quando la temperatura di conservazione è indicata, non rispettarla potrebbe rendere il prodotto inefficace e a volte dannoso per la salute.

- **Evitare forti sbalzi di temperatura:** se si affronta un lungo viaggio in auto, non lasciare i farmaci nel bagagliaio che potrebbe surriscaldarsi eccessivamente e preferire piuttosto trasportarli nell'abitacolo condizionato, se possibile in una borsa non esposta direttamente al sole. Anche le temperature troppo basse possono essere dannose: per questo, se si viaggia in aereo è sempre meglio tenere la valigetta dei farmaci nel bagaglio a mano e non nella stiva, dove la temperatura scende anche di molti gradi sotto lo zero.
- **Attenzione all'umidità:** meglio evitare di conservare i farmaci in stanze troppo umide, come può essere un bagno non ben areato, per non far alterare capsule, compresse e cerotti medicati. In particolare, prodotti come strisce per test diagnostici – specie quelle utilizzate per verificare la glicemia, per la gravidanza o l'ovulazione – potrebbero danneggiarsi in quanto estremamente sensibili all'umidità.
- **Preferire formulazioni solide:** rispetto a quelle liquide contenenti acqua, sono meno sensibili alle alte temperature. Se il farmaco in questione è disponibile in diverse formulazioni è bene, se possibile e se non ci sono controindicazioni, scegliere quella in capsule o compresse.
- **Occhio all'aspetto:** se il medicinale che si utilizza abitualmente appare diverso nell'aspetto o presenta dei difetti, prima di assumerlo è bene consultare il medico o chiedere consiglio a un farmacista. Se il medicinale risulta alterato nel colore, nell'odore o nella consistenza, è probabile che vi sia stata un'alterazione.
- **Non confondere le confezioni:** si dovrebbe evitare di inserire farmaci diversi in una sola confezione per risparmiare spazio in valigia, poiché la confezione dei farmaci aiuta a renderli sempre riconoscibili, oltre a riportare dati essenziali quali la data di scadenza e contenere il foglietto illustrativo. Una buona abitudine è quella di non trasportare diverse pillole sfuse nello stesso contenitore, in quanto potrebbero contaminarsi a vicenda.
- **Attenzione agli spray:** in caso se ne faccia uso, utilizzare contenitori termici per la loro conservazione. È bene evitare temperature elevate e la diretta esposizione al sole. Infatti, oltre a essere liquidi e più sensibili al calore, le confezioni di metallo in cui sono contenuti si surriscaldano facilmente. Se si portano spray in spiaggia, andrebbero tenuti in una borsa all'ombra e in luogo areato.