

Nécessaire di Automedicazione da portare in vacanza

Quando si parte per mete esotiche, solitamente ci si informa sui rischi per la salute e si prepara attentamente la valigetta del pronto soccorso. Quando le vacanze si fanno nel proprio Paese non ci si preoccupa neppure dei cerotti, certi del fatto che ci sarà sempre una farmacia aperta dove trovare il rimedio. Meglio comunque evitare di partire sprovveduti: bastano pochi minuti per preparare ciò che può servire per un primo soccorso in vacanza.



Cosa mettere in valigia?

- Fondamentale non dimenticare i medicinali che si assumono abitualmente per le malattie croniche
Portare con sé ricette in corso di validità o copie.

- **Antipiretico** paracetamolo

- **Analgesico** aspirina 500mg

- **Antinfiammatorio** per uso orale aspirina, paracetamolo, ketoprofene. Per applicazione topica in caso di dolori articolari o contusioni ketoprofene, piroxicam, diclofenac in crema o gel

Gli antinfiammatori orali, siccome potenzialmente lesivi per la mucosa gastrica, vanno assunti a stomaco pieno. Dopo l'uso di antinfiammatori topici meglio evitare l'esposizione diretta al sole.

- **Antistaminico orale** per allergie

- **Antistaminico topico** per punture d'insetto, di medusa, per irritazioni della pelle, reazioni allergiche di carattere locale o per eritemi solari.

Nel caso di eritemi solari è controindicato esporsi nuovamente al sole dopo aver applicato un antistaminico topico

- **Antidiarroico** loperamide e/o probiotici

- **Lassativo** da utilizzare la minima dose efficace se non è sufficiente l'aumento delle fibre nella dieta o l'attività fisica.

- **Primo soccorso** in caso di ferite o cadute: disinfettante, garze sterili, cerotti

- **Anticinetosici** per mal di movimento (d'auto, di mare etc...): dimenidrinato

- Eventualmente farmaci per la cattiva digestione a base di idrossido di magnesio, idrossido di alluminio, carbonato di magnesio, carbonato di calcio.

I farmaci generalmente devono essere conservati sotto i 30°C ed è quindi sconsigliato dimenticarli in auto. Giunti a destinazione è opportuno conservare il kit di pronto soccorso in luogo fresco e asciutto.

