

NanniMagazine **YOubuy** **TAGLIAMO I PREZZI** **LE MIGLIORI MARCHE A PARTIRE DA € 0,13** **Scoprite tutte APPROFITTALE ORA**

SONY Verbatim TDK

Home ▼

Cronaca ▼

Economia e Lavoro ▼

Scienza e Tecnologia ▼

Cultura e Spettacoli ▼

Sport e Viaggi ▼

Cerca ▼

La farmacia in valigia: anche in vacanza è la donna a fare da crocerossina

Dal disinfettante all'antibiotico. Secondo Anifa l'80% parte con il kit di medicinali al completo, evitando lunghe code al pronto soccorso. La preparazione, una prerogativa tutta al femminile. Ma gli esperti avvertono: attenti a non abusare dei farmaci.



Fonte: immagine dal web

Donna vestale della salute e crocerossina della casa, anche in ferie. Dal disinfettante al cerotto, dall'antifebbrile all'analgesico, fino all'antibiotico e all'antimalarico. La farmacia tutta al femminile e dall'effetto 'salva-vacanze' assicurato, è stipata in valigia, e spesso fa evitare lunghe code al pronto soccorso, preso d'assalto dai turisti. E almeno l'80 per cento degli italiani, secondo le stime dell'Associazione nazionale dell'industria farmaceutica dell'automedicazione, **Anifa**, porta in viaggio questo prezioso dispensario medico.

Un kit di farmaci ad hoc per ogni acciaccio, dal raffreddore fuori stagione alla 'maledizione di Montezuma' che colpisce fino alla metà (20-50 per cento) dei turisti affezionati alle mete esotiche. Se la donna rappresenta

ancora oggi l'icona della tutrice della salute in vacanza, è soprattutto perchè la popolazione femminile è "in generale più attenta alla prevenzione", come fa notare Ornella Cappelli, presidente dell'Associazione italiana donne medico e specialista in igiene e sanità pubblica. "Così come a casa, durante tutto il resto l'anno sono loro che si preoccupano di fare acquisti in farmacia - sottolinea l'esperta - anche in vacanza sono le donne a portarsi dietro il carico dei medicinali" giusti per ogni occasione.



Si dice che le donne consumino più farmaci. Forse proprio perchè è delegato loro il compito di prendersi cura della famiglia, con buona pace dei decenni spesi a lottare per la parità dei sessi. "C'è poi da considerare il fatto che, per natura - fa notare la specialista - le donne sono più esposte a particolari problemi, come ad esempio i dolori mestruali o il mal di testa", o ancora i disagi causati da un intestino 'sensibile'. Inoltre, divise tra gli impegni di casa e ufficio, purtroppo "conducono spesso una vita più sedentaria" rispetto all'uomo. "E così in vacanza, muovendosi di più, hanno anche una probabilità maggiore di accusare dolori da sforzo".

Dal mare alla montagna, dall'Italia all'estero. Qualunque sia la destinazione prescelta dai 29 milioni di italiani in partenza per le vacanze estive, praticamente tutti (salvo un 20 per cento di 'fatalisti-

improvvisatori') metteranno in valigia almeno un 'aiutino' contro i disturbi da sbalzi di fuso, alimentazione, ambiente. "Lontano da casa, nei momenti di relax, diventiamo più insofferenti ai piccoli disturbi che turbano le nostre vacanze", ammette Cappelli, invitando però a non esagerare. Lungimiranza e voglia di giocare d'anticipo non devono sfociare nell'ipocondria, raccomanda la specialista. Anche per evitare abusi, dannosi sia la salute personale che per la sanità pubblica.

"Uno degli errori più tipici degli italiani in vacanza - avverte l'esperta - è quello di assumere un antibiotico alla prima linea di febbre o al primo problema intestinale. Non solo spesso non serve, ma può risultare dannoso". Usare antibiotici troppo o male può "distruggere la flora intestinale", oltre a "contribuire allo sviluppo di germi resistenti agli antibiotici". Per evitare sprechi di pillole, supposte o sciroppi, è "molto importante fare attenzione alla data di scadenza di ogni farmaco. Per questo consiglio di mantenere i medicinali nella confezione originaria - dice Cappelli - in modo da riuscire a risalire al periodo di validità, anche una volta tornati a casa".

Oltre ai medicinali con obbligo di ricetta che si assumono regolarmente e vengono prescritti dal medico, e a parte le profilassi consigliate per chi ha scelto di visitare particolari Paesi (vaccinazioni, prevenzione antimalarica), nella 'farmacia da viaggio' si possono aggiungere alcuni prodotti mirati acquistabili senza ricetta. "Anche in questo caso - puntualizza Cappelli - automedicazione non significa assumere superficialmente farmaci su consiglio di un amico o un parente. È importante ascoltare il proprio malessere e trattare autonomamente solo i lievi disturbi facilmente riconoscibili e solo con i farmaci di automedicazione, identificabili grazie allo specifico bollino".

Ecco quindi la composizione ideale del kit salva-vacanza: si parte dagli antidolorifici, antinfiammatori e antipiretici per problemi come mal di testa, febbre o dolori muscolari. Ricordando però che questi farmaci possono essere lesivi per lo stomaco e vanno assunti dopo aver mangiato. Inoltre, se sono usati sotto forma di creme o pomate, è meglio evitare l'esposizione diretta al sole. Largo anche agli antistaminici contro le allergie, le irritazioni della pelle, le punture d'insetto o di medusa, e ai disinfettanti per la gola in caso di infiammazioni da sbalzi di temperatura, in agguato soprattutto in alberghi e

[Alloggio a Barcellona 19€](#)

In Centro, Prezzi Unici Prenota già Online e Risparmia!

BudgetPlaces.com/Barcellona/

[Cellule staminali diabete](#)

Riducete o eliminate oggi stesso la vostra

insulino-dipendenza

www.XCell-Center.it/Diabete

[Erbe Cinesi della Salute](#)

Rimedi Naturali e Ricette della Erboristeria

Tradizionale Cinese

www.laodan.it/profilo.asp

[Dieta Sana per Intestino](#)

Prova il Nostro Integratore Fibre e Ripulisci

l'Intestino. Ordina Qui

www.DrNatura.it/Dieta_Sana

Annunci Google

Ultimi articoli della categoria [Medicina e Salute](#)

- Ricerca: le analisi del sangue si fanno dallo smartphone
- Certificati di malattia on-line: avvio incerto del sistema informatico
- Telemedicina in azienda: accordo tra ospedale Niguarda e Cisco Italia
- Salute, Fazio: "Il sistema sanitario soddisfa a pieno i cittadini"
- Balbuzie: la scuola a lezione di conoscenza
- Alzheimer: EANM, "l'imaging molecolare acquista sempre più importanza"
- Tumori: 'HS Amica', il primo apparecchio medicale a logo Cnr
- Rischi congeniti: base comune per infarto cardiaco e Alzheimer
- Cervello & Emozioni: ecco come impariamo da gioie e delusioni altrui
- Menopausa: alcuni consigli per non avere problemi
- Fumo: estetica e vizio nemici 'per la pelle'
- Ricercatori Nasa scoprono un batterio 'alieno'
- Aids: "Italia inadempiente nella cooperazione"
- Il poker on-line dilaga tra i giovani
- Aids: diagnosi tardiva per sei persone su dieci
- L'alimentazione italiana è sempre più biologica
- Nanotecnologie: In California i risultati di una ricerca italiana
- Aids: Giornata mondiale 2010: "Ancora cruciale la prevenzione"
- L'Elisir di lunga vita? È in una dieta corretta
- Il futuro della ricerca è nella placenta

[Medicina Rigenerativa](#)

Studi su Bioproteasi Riassorbibili e Nanotecnica.

Entra nel Futuro!

www.fabriziogelatin.eu

[Salute ai Denti](#)

Preventivi Gratuiti On-line, Impianto in Titanio

€ 495,00

www.Dentista.tv/Impianto

[Vendita Valigie a -70%](#)

Valigie e Trolley con Sconti fino al 70%. Iscriviti

Gratis Online!

www.privalia.com

[Vacanza bambini Trentino](#)

Hotel 4* nelle Dolomiti. Speciale programma

per la famiglia

www.AlpHoliday.it

Annunci Google

NanniMagazine

Nanni editore Canali

Iscrizione alla Newsletter

Redazione

Note legali

Copyright

Privacy

Mondo

Africa
Usa
Americhe
Asia
Europa
Medio Oriente
Oceania

Italia

Cronaca Italia
Carcere
Criminalità
Giustizia
Immigrazione
Sicurezza

Costume e Società

Costume
Tech life
Donne
Famiglia

Economia

Economia internazionale
Crisi economica
Mutui e Credito
Consumi
Assicurazioni
Investimenti
Banche
Cronaca economica

Lavoro

Cronaca Lavoro
Sommerso
Professioni
Pari opportunità
Occupazione
Previdenza

Medicina e Salute

Cronaca Medicina e Salute
Sessualità
Salute
Ricerca in Medicina
Prevenzione
Patologie
Medicina estetica
Farmaci
Dipendenze
Alimentazione

Energia

Ricerca per l'Energia
Mercato, Consumi
Eolico
Nucleare
Solare
Altre fonti rinnovabili

Natura e Ambiente

Ambiente
Animali
Clima
Inquinamento
Natura
Rifiuti

Tecnologie informatiche

Mercato e consumi Ict
Ricerca Ict
Telecomunicazioni
Hardware
Software
Internet
Mobile
Personal Computing

Scienze

Arte

Archeologia
Architettura
Correnti artistiche
Cronaca Arte
Fotografia
Mostre
Musei

Libri

Guide e Manuali
Eventi e Iniziative
Protagonisti
Recensioni
Cronaca Libri

Cinema

Cronaca Cinema
Documentari e Corti
Animazione
Festivals
Protagonisti
Recensioni

Moda

Sfilate ed Eventi
Protagonisti
Tendenze
Accessori
Cronaca Moda

New Media

Editoria
TV e Radio
Internet

Spettacoli

Musica
Teatro
Celebrity

Servizi

Gallery

RSS

Sport

Nuoto
Tennis
Cronaca Sport
Altri sport
Sport invernali
Basket
Vela
Auto e Moto
Olimpiadi
Formula 1
Calcio
Ciclismo

Viaggi e Turismo

Itinerari
Cronaca Viaggi e Turismo
Mercato
Turismo di settore e Tendenze