



ESTATE, FARMACI E SALUTE



FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE

ESTATE, FARMACI E SALUTE

Quando il caldo comincia a farsi sentire, per difendere la nostra salute non esistono formule magiche, basta il buon senso. Lo stesso vale nei confronti dei farmaci, ma è bene ricordare alcune semplici precauzioni che possono evitare spiacevoli conseguenze.

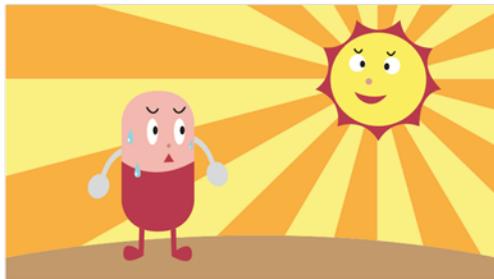
 Innanzitutto d'estate è più difficile conservare correttamente i medicinali. Una corretta conservazione garantisce la stabilità del farmaco, requisito essenziale perché possa esplicare la sua attività terapeutica per tutto il periodo di validità indicato sulla confezione. Quando non specificato, di solito i farmaci vanno conservati a una temperatura inferiore ai 25°. Superare questo valore di qualche grado per qualche giorno in genere non pregiudica la stabilità del farmaco. Se però la temperatura rimane costantemente elevata per lungo periodo potrebbe ridurre il periodo di validità del farmaco.

Se invece il farmaco deve essere conservato ad una precisa temperatura, non rispettarla potrebbe ridurne l'efficacia o addirittura renderlo dannoso per la salute. Le formulazioni liquide sono in genere più sensibili alle alte temperature per cui, quando possibile è consigliabile dare la preferenza alle formulazioni solide.

Particolarmente sensibili al caldo sono le creme, le supposte, le bombolette aerosol, medicinali a base di ormoni come i contraccettivi orali o gli ormoni tiroidei. Quando si va in vacanza in auto, se si fanno viaggi di

lunga durata in zone calde, i medicinali vanno preferibilmente custoditi nell'abitacolo, meglio climatizzato rispetto al bagagliaio, evitando comunque di lasciare l'auto molte ore al sole.

Se occorre trasportare farmaci che hanno bisogno di essere conservati in frigorifero fra 2 e 8°C, bisogna dotarsi di un contenitore termico o utilizzare un frigorifero da viaggio collegato alla batteria dell'auto. Attenzione però a non mettere mai a contatto il medicinale con accumulatori di freddo: se i medicinali liquidi (es. insuline) si congelassero potrebbero subire alterazioni della solubilità e, in definitiva, della loro azione.

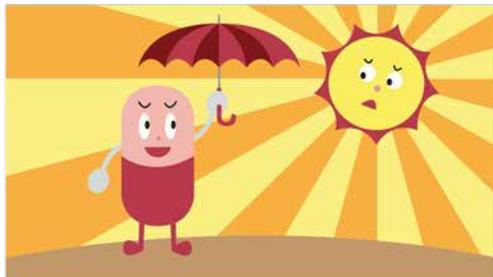


ESTATE, FARMACI E SALUTE

Un altro motivo di attenzione deriva dal fatto che il caldo induce anche nel nostro organismo dei cambiamenti che possono modificare gli effetti dei medicinali.

Facciamo alcuni esempi:

- » durante l'estate la pressione del sangue tende ad abbassarsi, per la maggiore vasodilatazione e la stessa dose di *farmaco antiipertensivo* può provocare una diminuzione eccessiva della pressione, con conseguenti disturbi, come senso di debolezza, capogiri e, nei casi più gravi, svenimento;
- » le persone che assumono *diuretici* sono a maggior rischio di disidratazione in quanto gli effetti del farmaco si sommano alla sudorazione profusa; tutti, ma in particolare gli anziani, devono ricordarsi di bere molto, anche se non ne sentono il bisogno;
- » l'esposizione della pelle alla luce solare ha molti effetti benefici (es. la produzione di vitamina D), ma può anche essere pericolosa quando si stanno assumendo farmaci come gli *antinfiammatori non steroidei* (ad es. *ketoprofene*, *ibuprofene*, *naproxene*, *diclofenac*), certi *antibiotici*, come le *tetracicline*, i *chinolonici* e i *sulfamidici*, i *contraccettivi orali* e creme a base di *prometazina*: tutti questi farmaci aumentano la sensibilità della pelle ai raggi del sole e possono provocare dermatiti o eczemi;



- » le creme a base di *ketoprofene*, un antinfiammatorio molto prescritto dai medici per il trattamento sintomatico locale di stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica o traumatica delle articolazioni, in caso di esposizione al sole espongono al rischio di arrossamento, prurito, irritazione cutanea ed eruzioni bollose non solo nella sede di applicazione del farmaco, ma a volte anche in zone contigue non esposte;
- » i pazienti che assumono *amiodarone*, un farmaco utilizzato nel trattamento di particolari disturbi del ritmo del cuore, in caso di esposizione alla luce solare diretta possono manifestare disturbi cutanei che vanno dall'eritema all'ustione grave e talora allo sviluppo di una iperpigmentazione di colore variabile in base al dosaggio del farmaco, regredibile solo molto lentamente.

ESTATE, FARMACI E SALUTE

 Infine occorre stare attenti a non rimanere senza i farmaci che si utilizzano normalmente. Per questo è sempre importante averne una scorta adeguata, soprattutto se ci si reca all'estero, magari in paesi extra-europei, dove il mercato farmaceutico può avere caratteristiche diverse dal nostro. I farmaci devono essere conservati nelle loro confezioni originali, complete di foglietto illustrativo per poter risalire alla composizione del medicinale e trovarne uno equivalente nelle farmacie locali, in caso di necessità, come ad esempio se si smarrisce il bagaglio. Per scongiurare questa evenienza, in caso di viaggi aerei è sempre consigliabile tenere i farmaci nel bagaglio a mano.

Non assumere un farmaco che all'apparenza sembra diverso dal solito o che presenta dei difetti (presenza di particelle solide in sospensione o sul fondo, cambio di colore o odore, modifica di consistenza), senza aver consultato il tuo medico o il farmacista. Ricorda però che non sempre un'alterazione si manifesta con cambiamento di aspetto, odore o colore per cui è fondamentale conservare sempre i farmaci in modo corretto, seguendo le indicazioni presenti nel foglio illustrativo o sulla confezione.

Fonte: AIFA mod.

**A cura del Servizio di Informazione e Documentazione Scientifica
delle Farmacie Comunali Riunite di Reggio Emilia**