

ESTATE E FARMACI

Come evitare rischi diretti e indiretti per la salute

Il caldo tanto atteso è arrivato e ovunque si trovano informazioni su come evitare i rischi per la salute. Ecco, in più, alcuni suggerimenti per una corretta gestione dei farmaci, quando la temperatura aumenta.

Innanzitutto attenzione alla corretta conservazione dei farmaci.

Solitamente la temperatura di conservazione dei medicinale non deve superare i 25°. In genere, sfiorare di qualche grado questo limite, e per limitati periodi di tempo, non comporta rischi e sarebbe eccessivo consigliare provvedimenti specifici. Durante la stagione estiva, tuttavia, nelle case di molte zone d'Italia è possibile superare per alcune settimane, anche in modo continuativo, questa temperatura. È consigliabile perciò conservare i farmaci nel luogo della casa più fresco. Particolarmente sensibili al caldo sono le creme, le supposte, le bombolette aerosol, i medicinali a base di ormoni (es. contraccettivi orali o 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. Nei viaggi aerei i farmaci vanno tenuti nel bagaglio a mano per evitare il rischio congelamento qualora l'aereo non abbia la stiva riscaldata e pressurizzata. I medicinali salvavita che devono essere utilizzati durante il volo sono esentati dal controllo in aeroporto, ma al passeggero può essere richiesto di fornire un certificato medico nominativo che ne attesti la necessità.

Anche i medicinali in formulazione liquida, aerosol o gel di capacità non superiore a 100ml, sono esentati da ulteriori controlli purché racchiusi in un sacchetto di plastica trasparente e richiudibile (vedi Regolamento UE - 185/2010).

Nel riquadro riportiamo alcune semplici norme per la conservazione dei medicinali in ambiente domestico pubblicate dall'Agenzia Italiana del Farmaco.

NORME GENERALI PER UNA CORRETTA CONSERVAZIONE DEI FARMACI

1. La corretta conservazione dei medicinali serve a mantenerne inalterate le caratteristiche farmacologiche e terapeutiche per tutto il periodo di validità indicato sulla confezione, in quanto ne garantisce la stabilità, requisito essenziale perché possano esplicare appieno l'attività terapeutica attesa.
2. Poni la massima attenzione nella conservazione di quei farmaci sottoposti a successive ripetute aperture della confezione che quindi subiscono gli effetti negativi di luce, aria e sbalzi di temperatura che ne possono deteriorare il principio attivo o causarne la contaminazione. Per tali farmaci annota sulla confezione la data di prima apertura e rispetta il tempo riportato in etichetta per la sua validità.
3. In attesa dello smaltimento di prodotti farmaceutici scaduti, alterati, revocati o difettosi (secondo la normativa vigente DPR n. 254/2003), separali dai prodotti ancora validi e racchiudili in un contenitore recante la dicitura "FARMACI SCADUTI - DA SMALTIRE".
4. Conserva i farmaci in un luogo fresco e asciutto, come un armadio di tela in un ripostiglio, in camera da letto o anche in un mobile in cucina ma lontano da fonti di calore, individuando uno scaffale a un'altezza di sicurezza fuori dalla portata di bambini o animali domestici. Meglio evitare il bagno dove spesso c'è caldo e umidità.
5. Conserva i farmaci in contenitori originali etichettati. Il contenitore originale non è scelto a caso. Ad esempio, quelli oscurati sono usati per i farmaci fotosensibili, mentre i contenitori in vetro vengono utilizzati per medicinali che possono essere adsorbiti dalla plastica. L'etichetta inoltre fornisce informazioni importanti.

Fonte: AIFA, 2012 (modificato)

Occorre inoltre tener presente che il caldo induce anche nel nostro organismo cambiamenti, e questi cambiamenti possono modificare gli effetti dei farmaci.

- 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 alcuni diuretici: 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 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 alla 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, che regredisce solo molto lentamente.

Infine attenzione 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 (es. perdita, anche temporanea, del bagaglio).

Farmacie Comunali Riunite Peggio Emilia