

Dall'Agenzia del farmaco i consigli utili per conservare correttamente i farmaci in estate, proteggerli dal calore o dai lunghi viaggi

"Le malattie non vanno in vacanza. Neanche in estate". Così il presidente di Federfarma Salerno, Dario Pandolfi, nel raccomandare il decalogo dell'Aifa per conservare i medicinali. "Accanto alla valigia, allora, non deve mancare il nécessaire con i farmaci. La raccomandazione degli esperti è infatti quella di non 'lasciare a casa' le terapie e di continuare a farne il proprio fedele compagno di viaggio, al mare o ai monti, qualsiasi sia la meta del relax estivo", ha concluso Pandolfi.

**I FARMACI** Si pensa a idratarsi (meglio con acqua e non con bibite gassate), a proteggere la pelle dal bacio del sole, a mangiare frutta e verdura per consentire all'organismo di recuperare ulteriore apporto idrico naturale, vitamine e sali minerali mentre ai farmaci si pensa più di rado. Non sempre applicando le corrette regole per la loro perfetta conservazione, mettendoli cioè al riparo dal caldo eccessivo o da sbalzi termici, o altri fattori che ne possono alterare composizione e efficacia. Allora per tutelare anche in estate chi, a casa, in viaggio o in vacanza, deve fare ricorso a farmaci per necessità improvvise o perchè segue terapie per patologie croniche o di mantenimento, dall'AIFA (Agenzia Italiana Farmaco) arrivano le buone regole per farmaci anche d'estate.

### **LE 8 REGOLE PER CONSERVARE I MEDICINALI**

Ecco gli otto accorgimenti da seguire:

#### **1. CONSERVA I FARMACI IN LUOGHI ASCIUTTI E FRESCI.**

Se la temperatura non è specificata sul foglietto illustrativo, ricorda di tenere i medicinali in luogo fresco e asciutto, a una temperatura inferiore ai 25°. Esporli a temperature superiori per più di 2 giorni, ne anticiperebbe la scadenza.

#### **2. VERIFICA SEMPRE LA GIUSTA TEMPERATURA SUL FOGLIO ILLUSTRATIVO.**

- Se la temperatura di conservazione è specificamente indicata, non rispettarla potrebbe rendere i farmaci dannosi. Questo vale soprattutto per antibiotici, insulina, analgesici, adrenergici e sedativi.
- Ricorda che i farmaci a base di insulina vanno conservati in frigorifero. Una volta aperti possono essere conservati a temperatura ambiente, mentre congelarli potrebbe causare una perdita di efficacia.
- Conserva in ambienti freschi e a temperatura costante i farmaci per la tiroide, i contraccettivi e altri medicinali che contengono ormoni, perché sono particolarmente sensibili alle variazioni termiche. Anche alterazioni di farmaci come la nitroglicerina, gli antiepilettici, gli anticoagulanti, l'insulina, gli antibiotici o l'aspirina possono essere rischiose. Una crema a base di idrocortisone, per effetto del calore, potrebbe separarsi nei suoi componenti e perdere di efficacia.

#### **3. ALCUNI FARMACI POSSONO INDURRE REAZIONI CON L'ESPOSIZIONE AL SOLE. VERIFICA E PROTEGGITI.**

- Dopo l'esposizione al sole alcuni farmaci possono causare reazioni da fotosensibilizzazione con manifestazioni cutanee come dermatiti, eczemi etc. Evita in questo caso l'esposizione tra le

## Ecco come conservare i farmaci in estate

Scritto da Nello Ferrigno

Martedì 31 Luglio 2018 08:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 31 Luglio 2018 08:19

---

11 e le 16, utilizza la protezione solare e per i medicinali in forma di gel o crema verifica sempre la compatibilità con l'esposizione al sole. Evita di utilizzare intorno agli occhi prodotti che potrebbero entrare in contatto con la superficie oculare. • Controlla attentamente le istruzioni in caso di assunzione di antibiotici (tetracicline, chinolonici), sulfamidici, contraccettivi orali (pillola), antinfiammatori non steroidei (FANS), prometazina (antistaminico).

• Evita l'esposizione al sole, compreso il solarium, dopo l'applicazione di creme, gel, soluzioni, spray e cerotti a base di ketoprofene (fino a due settimane dopo il trattamento) o creme a base di prometazina, spesso utilizzate per le punture di insetti o allergie cutanee. In caso, lava accuratamente la zona interessata.

### 4. **USA I FARMACI IN FORMULAZIONI SOLIDE, SI MANTENGONO MEGLIO QUANDO FA CALDO**

• D'estate, se possibile, utilizza i farmaci in formulazioni solide, sono infatti meno sensibili alle alte temperature rispetto alle formulazioni liquide. • Ogni volta che ti sembra che il farmaco abbia un aspetto diverso dal solito o presenti dei difetti nel colore o nell'odore, non assumerlo senza prima aver consultato il tuo medico o il tuo farmacista.

### 5. **PORTA I FARMACI CON TE NELLE LORO CONFEZIONI ORIGINALI.**

• Quando viaggi potrebbe sembrarti naturale mettere farmaci diversi nello stesso contenitore, per risparmiare spazio e averli tutti insieme. Attenzione! Questo potrebbe crearti difficoltà a riconoscere date di scadenza, tipologie, avvertenze e dosaggi dei diversi farmaci.

### 6. **NON ESPORRE I FARMACI AL SOLE E AL CALORE, IN VIAGGIO USA CONTENITORI TERMICI**

• Evita sempre di esporre i farmaci al sole. In viaggio, utilizza un contenitore termico in particolare per i farmaci spray e per quelli a base di insulina. • Se affronti un lungo viaggio in auto, tieni i farmaci nell'abitacolo. Infatti, grazie all'aerazione o all'uso dell'aria condizionata, l'abitacolo risulta più fresco del bagagliaio.

### 7. **SE VIAGGI IN AEREO E USI FARMACI SALVAVITA, PORTALI NEL BAGAGLIO A MANO CON LE PRESCRIZIONI.**

• Se viaggi in aereo porta con te per precauzione i farmaci nel bagaglio a mano. Se sei in terapia con farmaci salvavita porta con te le prescrizioni mediche, anche perché potrebbero essere richieste nelle fasi di controllo di sicurezza in aeroporto. • Ricorda che i liquidi di volume non superiore a 100 ml possono essere trasportati nel bagaglio a mano e devono essere riposti in una busta trasparente e richiudibile. Per i medicinali solidi, come compresse o capsule, non ci sono restrizioni.

### 8. **TIENI SOTTO CONTROLLO LA PRESSIONE.**

• Il caldo può provocare l'abbassamento della pressione arteriosa anche in soggetti ipertesi, pertanto la terapia dell'ipertensione arteriosa e di altre malattie cardiovascolari potrebbe richiedere in estate un adattamento da parte del tuo medico. Ricorda che le terapie in corso non vanno mai sospese autonomamente e che in estate è opportuno effettuare controlli più assidui della pressione arteriosa.

## Ecco come conservare i farmaci in estate

Scritto da Nello Ferrigno

Martedì 31 Luglio 2018 08:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 31 Luglio 2018 08:19

---

