

Le medicine per le vacanze Ecco i consigli dei farmacisti

MILANO - Un farmaco antidolorifico, uno contro la febbre, un anti-diarroico, una pomata antinfiammatoria, certamente un antistaminico contro le punture di insetti e sali minerali se si va nei posti caldi. Sono i farmaci di automedicazione responsabile che non bisognerebbe mai dimenticare quando si parte per un viaggio. A consigliarli è il farmacista, considerando che nei prossimi mesi il 36% degli italiani prevede di andare in vacanza. Anzi, già nel mese di aprile - secondo

l'Osservatorio nazionale Isnart-Unioncamere sul Turismo in Italia - saranno 1,3 milioni gli italiani che si sposteranno.

E a chi si appresta a partire, i farmacisti - per bocca della dottoressa Annarosa Racca, segretario dell'Associazione chimico-farmaceutica lombarda tra i titolari di farmacia - ricordano che "per quanto brevi, tutti i viaggi possono nascondere insidie in grado di compromettere la gioia della vacanza". Sono quelli che vengono definiti "disturbi lie-

vi", che presentano sintomi riconoscibili da chiunque e sono trattabili autonomamente senza bisogno di rivolgersi al medico.

In particolare, il consiglio della dottoressa è di porsi alcune domande: quale sarà il clima? Quali sono le condizioni igienico-sanitarie del Paese in cui mi reco? Quale sarà l'alimentazione? Quale attività ho intenzione di svolgere? Perché, oltre ai pochi farmaci essenziali che ci si porta dovunque, molti altri dipendono dal tipo di viaggio. "Se mi riprometto - afferma la farmacista -

di starmene molto tempo sdraiata al sole, dovrò certamente portarmi delle creme anti Uv, ma per prudenza è meglio che pensi a una crema contro gli eritemi. E così se le condizioni igieniche del Paese in cui vado lasciano a desiderare, è meglio chi premunisca di un anti-diarroico". "Chi poi viaggia con i bambini - conclude - deve ricordare di portare con sé tutti i farmaci per la medicazione delle piccole ferite (cerotti, bende, pomate per ematomi e traumi, termometro), oltre che i farmaci per il mal d'auto o il mal di mare".

