



## **L'estate è arrivata: i suggerimenti di AIFA per conservare e utilizzare correttamente i medicinali**

Anche i farmaci temono il caldo e per questo, in estate, è necessario qualche accorgimento in più per conservarli correttamente. Ovunque si vada, non deve mancare quanto necessario per proseguire le nostre terapie in sicurezza. Con il caldo, prima della partenza per le vacanze, sarà bene però osservare alcune semplici accortezze. Prima di tutto leggendo il Foglio Illustrativo, che riporta le esatte modalità e temperature di conservazione. È importante rispettarle perché la sicurezza non va in vacanza.

Ecco alcuni consigli:

### **La temperatura è importante, rispettala**

Innanzitutto va verificata attentamente sul Foglio Illustrativo la giusta temperatura di conservazione. Se non sono specificate particolari condizioni, i farmaci vanno conservati in ambienti freschi e asciutti a una temperatura inferiore a 25 °C. In viaggio è buona norma dotarsi di borse refrigerate che possano mantenere una temperatura adeguata per tutta la durata del tragitto.

In auto ricordarsi che l'abitacolo è più fresco del portabagagli.

In aereo meglio portare i farmaci salvavita nel bagaglio a mano insieme alle prescrizioni. Ricordando che i liquidi di volume non superiore a 100 ml possono essere trasportati nel bagaglio a mano e devono essere inseriti in buste trasparenti, mentre per compresse e capsule non ci sono restrizioni.

Alcuni farmaci necessitano di particolari condizioni di conservazione. L'insulina, ad esempio, deve essere conservata in frigo a una temperatura controllata compresa tra 2 e 8 °C. Anche i farmaci per la tiroide, i contraccettivi e altri medicinali a base ormonale sono particolarmente sensibili alle variazioni termiche.

Evitare, in ogni caso, di esporli a fonti di calore e a irradiazione solare diretta.

### **Occhio all'aspetto**

Se l'aspetto del farmaco che si assume abitualmente sembra diverso o presenta difetti come un colore o un odore anomalo o una differente consistenza, consultare il medico o il farmacista prima

di assumerlo perché questi cambiamenti non sempre sono indice di un deterioramento del medicinale.

### **Controllare sempre la compatibilità con l'esposizione al sole**

Alcuni farmaci possono provocare reazioni di fotosensibilizzazione come dermatiti o eczemi. Questo fenomeno può verificarsi in particolare con creme a base di cortisone, gel, soluzioni o spray, ma anche antibiotici e anticoagulanti. In questo caso, è bene evitare l'esposizione solare, in particolare nelle ore più calde della giornata, e utilizzare sempre un'adeguata protezione. In casi specifici, ad esempio dopo l'uso di cerotti a base di ketoprofene, è necessario evitare di esporsi al sole fino a due settimane dopo il trattamento.

### **Preferire le formulazioni solide**

Ricordarsi che, quando possibile, in estate l'utilizzo di formulazioni solide come le compresse è da preferire alle formulazioni liquide, poiché meno sensibili alle alte temperature.

### **Portare con sé le confezioni originali**

Un errore comune durante la preparazione dei bagagli è quello di mettere farmaci diversi nello stesso contenitore per risparmiare spazio. Tuttavia, questo può comportare una difficoltà nel riconoscere i medicinali, e c'è il rischio di fare confusione con le scadenze, le avvertenze o i dosaggi. Inoltre, blister e scatole riparano i farmaci da luce e umidità, al contrario dei portapillole o di contenitori non esplicitamente destinati al trasporto di medicinali. Questi potrebbero facilmente surriscaldarsi e alterarli. Occorre estrarre dal contenitore originale solo la dose da assumere.

Nel caso fosse necessario acquistare un farmaco, la confezione originale che riporta la composizione potrà essere d'aiuto a dialogare con medici e farmacisti del luogo.

Per non dimenticarsi di assumere i medicinali nei giusti orari è utile scaricare l'App "AIFAmedicinali" (disponibile per cellulari Android e iOS), che consente di creare il proprio armadietto farmaceutico con l'attivazione di alert per ricordare quando assumerli o per segnalare se sono previste carenze in farmacia.

Con questi semplici ma essenziali accorgimenti che compongono un piccolo vademecum da portare in valigia per viaggiare sicuri, le vacanze saranno più serene.