

# Farmacia da viaggio

Quando ci si appresta ad affrontare un viaggio, soprattutto all'estero, è di estrema importanza valutare la dotazione di medicinali di cui si deve essere provvisti alla partenza, per non incorrere in difficoltà di reperimento, rischi di incomprensioni a causa di un linguaggio diverso o disponibilità di farmaci non prodotte secondo gli standard europei.

E' necessario prestare particolare attenzione nel caso siano utilizzati abitualmente medicinali per la cura di malattie croniche (antidiabetici, antiepilettici, farmaci per l'ipertensione arteriosa, antianginosi ecc.), oppure farmaci utilizzati per scopi particolari (sonniferi, pillola anticoncezionale, ecc.); per questi, oltre a non dimenticarli, sarà importante calcolarne una quantità sufficiente a coprire tutto il periodo del viaggio.

## UNA "FARMACIA DA VIAGGIO" DI BASE DEVE AVERE IN DOTAZIONE:

- Un antidolorifico e/o antidolorifico-antinfiammatorio, che vanno impiegati in caso di mal di denti, mal di testa, dolori muscolari o articolari e per dolori mestruali.
- Un antipiretico contro la febbre (es. Tachipirina).
- Un antiacido per lo stomaco per combattere bruciori epigastrici
- Un blando lassativo in caso di stitichezza
- Un antidiarroico per limitare la motilità intestinale e antibiotici intestinali o sistemici per la "Diarrea del viaggiatore" che rappresenta un disturbo molto frequente nei viaggiatori (es. Imodium, Bimixin)
- Un farmaco per riequilibrare la flora intestinale in caso di diarrea e mal di pancia, disturbi frequenti in situazioni di cambi di clima e disordini alimentari
- Un collirio disinfettante per effettuare un lavaggio oculare in presenza di polvere o di particelle estranee.
- Un disinfettante delle vie urinarie.
- Un antibiotico a largo spettro (es. Ciproxin, Augmentin).
- Un decongestionante nasale.
- Un farmaco antistaminico (in compresse e crema) e una crema al cortisone per attenuare i danni di eventuali allergie, punture di insetti, eritemi solari e pruriti specifici della pelle.
- Una pomata antidolorifica da applicare sulla cute dopo una contusione o un trauma e che permetta di riassorbire anche eventuali ecchimosi, evitando o riducendo la comparsa di antiestetici "lividi".
- Materiali per la medicazione, quali bendaggi, bende elastiche, garze sterili per coprire lievi ferite, cotone idrofilo, gancetti per bendaggi, spille di sicurezza, forbici, pinzette, una scatola di cerotti di diverse dimensioni e uno o più rochetti di cerotto autoadesivo di diverso tipo e dimensione (tela, carta o TNT).
- Soluzioni per il lavaggio della cute sporca e per la disinfezione di tagli e sbucciature.

- Farmaci per il mal d'aereo o di movimento in genere contro nausea e vomito (es. Travelgum, Xamamina).
- Sostanze per potabilizzare l'acqua in caso di mete in cui non è assicurata l'acqua potabile (es. Euclorina, Amuchina).
- Melatonina o sonniferi blandi, per il trattamento del «Jet Lag», un disturbo che si verifica quando si attraversano vari fusi orari, al fine di favorire il sonno.
- Preservativi.
- Eventuali occhiali di riserva
- Un termometro, siringhe a perdere, sali per reidratazione orale, filtri antisolari, un insetticida, repellenti cutanei, soluzioni per il trattamento delle punture di insetto.
- E' necessario, ove consigliato in dipendenza dello specifico rischio malarico, portare con sé repellenti per insetti (es. Autan), insetticidi e farmaci per la profilassi ed eventualmente per l'autotrattamento della malaria (se si va in zone malariche), siringhe e aghi sterili (in zone ove non vi sono elevati standard sanitari).
- Creme solari protettive.

#### **RICORDARSI SEMPRE DI:**

- Tenere i farmaci sempre nel bagaglio a mano, protetti da calore, luce e umidità.
- Se possibile è preferibile portare medicinali in forma di compresse piuttosto che gocce o succhi, poiché i contenitori potrebbero rompersi.
- Portare con sé la ricetta o la prescrizione medica e il foglietto illustrativo, che facilita l'acquisto di medicinali sostitutivi all'estero.
- Nel caso di soggetto diabetico l'insulina va trasportata in contenitori termici al fine di evitarne l'alterazione a causa di fattori climatici.
- Qualora un medicamento debba essere assunto ad orari precisi (p. es. anticoncezionali, insulina) si deve tenere conto dell'eventuale spostamento d'orario durante i viaggi a lunga distanza.
- Richiedere al farmacista notizie sulle modalità e temperature di conservazione dei farmaci in quanto, ad esempio, anche una supposta analgesica o antipiretica sciolta per il caldo in caso di necessità non serve a nulla.
- Controllare la data di scadenza dei farmaci