



Farmaci e estate: il "ventalogo" AIFA

Con l'approssimarsi della stagione calda, l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) suggerisce alcune semplici precauzioni su conservazione, trasporto e corretta assunzione dei medicinali da adottare per un'estate in salute.

Ecco le 20 regole da osservare:

1. Qualora l'aspetto del medicinale che si utilizza abitualmente appaia diverso dal solito o presenti dei difetti (presenza di particelle solide in sospensione o sul fondo, cambio di colore o odore, modifica di consistenza), consulta il medico o il farmacista prima di assumerlo. Tieni presente che non sempre l'aspetto, l'odore o il colore del medicinale rivelano se si è verificata un'alterazione. Pertanto non assumerlo se hai dubbi sull'integrità del prodotto. Segnala al medico qualsiasi malessere, anche lieve, in concomitanza con una terapia farmacologica, perché non tutti i farmaci possono avere effetti facilmente correlabili al caldo.
2. Nel caso di un farmaco presente in diverse forme farmaceutiche e in assenza di specifiche controindicazioni (ad esempio la difficoltà di deglutizione), sono preferibili le formulazioni solide rispetto a quelle liquide che, contenendo acqua, sono in genere maggiormente sensibili alle alte temperature (termolabili).
3. Per essere certo di conservare il medicinale nel modo corretto, leggi attentamente le modalità di conservazione indicate nelle informazioni del prodotto. Qualora queste non siano specificate, conserva il medicinale in luogo fresco e asciutto a una temperatura inferiore ai 25°.
4. Nel caso non sia possibile conservarlo in frigo e, in caso di viaggi o soggiorni fuori casa, trasportalo in un contenitore termico. Agenti atmosferici come eccessiva luce e/o sbalzi di temperatura possono infatti deteriorare i medicinali. Evita sempre, comunque, di esporli a fonti di calore e a irradiazione solare diretta.

5. Se esponi i medicinali per un tempo esiguo (una o due giornate) a temperature superiori a 25° non ne pregiudichi la qualità, ma, per un tempo più lungo, ne riduci considerevolmente la data di scadenza. Se invece la temperatura di conservazione è specificatamente indicata, non rispettarla potrebbe addirittura renderli dannosi per la salute.
6. Evita l'uso di contenitori (portapillole) non esplicitamente destinati al trasporto di farmaci, in quanto potrebbero facilmente surriscaldarsi o rilasciare sostanze nocive ed alterare così le caratteristiche del medicinale. Estrai dal contenitore originale (flacone, blister, etc) solo la dose destinata alla somministrazione quotidiana
7. Se acquisti farmaci, non tenerli per ore in auto al caldo e portali a casa appena puoi. Se hai bisogno di conservare i medicinali di emergenza in auto, chiedi al tuo farmacista di consigliarti un contenitore sicuro che ti consentirà di mantenere il farmaco alla corretta temperatura. Anche farmaci comuni possono produrre effetti potenzialmente dannosi se esposti a temperature troppo elevate.
8. Se soffri di una patologia cronica come il diabete o di una malattia cardiaca, un'alterazione di una dose di un farmaco fondamentale, come l'insulina o la nitroglicerina, può essere rischiosa. Ricorda che i farmaci a base di insulina vanno conservati in frigorifero. In caso di lunghi viaggi o se hai necessità di tenerli in auto per emergenza, conservali in un contenitore sicuro che li mantenga alla giusta temperatura. Presta particolare attenzione anche con gli antiepilettici e gli anticoagulanti. Piccole modificazioni in farmaci come questi possono fare una grande differenza per la tua salute. Alcune alterazioni che potrebbero verificarsi in antibiotici e/o aspirina potrebbero causare danni ai reni o allo stomaco. Ma non è tutto: una crema a base di idrocortisone, ad esempio, per effetto del calore potrebbe separarsi nei suoi componenti e perdere di efficacia.
9. Se utilizzi farmaci in forma pressurizzata (spray), evitane l'esposizione al sole o a temperature elevate e utilizza contenitori termici per il trasporto.
10. Qualsiasi tipo di striscia per test diagnostici, come ad esempio quelle utilizzate per verificare i livelli di zucchero nel sangue, la gravidanza o l'ovulazione, è estremamente sensibile all'umidità, che potrebbe causarne l'alterazione e dare una lettura non corretta. Evita di conservarle in luoghi umidi o eccessivamente caldi.
11. I farmaci per la tiroide, i contraccettivi e altri medicinali che contengono ormoni sono particolarmente sensibili alle variazioni termiche. Questi sono a volte a base di proteine, che per effetto del calore cambiano proprietà. Anche in questo caso conservali in ambienti freschi e a temperatura costante.
12. Sebbene sia difficile immaginare temperature di congelamento in piena estate, tieni presente che anche il freddo eccessivo può causare alterazioni dei farmaci.

L'insulina, ad esempio così come i farmaci in sospensione, possono perdere la loro efficacia se congelati. Non conservarli a temperature inferiori ai 2° C.

13. Non inserire farmaci diversi in una sola confezione e non mescolarli in uno stesso contenitore per risparmiare spazio in valigia: potresti avere poi delle difficoltà a riconoscere la data di scadenza, la tipologia del medicinale e il dosaggio.
14. Se devi affrontare un lungo viaggio in auto, trasporta i farmaci nell'abitacolo condizionato e/o in un contenitore termico. Evita invece il bagagliaio che potrebbe surriscaldarsi eccessivamente.
15. Durante il viaggio in aereo, colloca i farmaci nel bagaglio a mano. In caso di flaconi liquidi di medicinali già aperti, mantienili in posizione verticale. Se sei in terapia con farmaci salvavita porta in cabina tali medicinali con le relative ricette di prescrizione, poiché potrebbe essere necessario esibirle nelle fasi di controllo.
16. Se devi necessariamente spedire dei medicinali scegli sempre le compresse o comunque forme solide.
17. Alcuni farmaci possono causare reazioni da fotosensibilizzazione (reazioni fototossiche o fotoallergiche che solitamente sono costituite da manifestazioni cutanee come dermatiti, eczemi, ecc.) a seguito dell'esposizione al sole. Controlla attentamente le istruzioni in caso di assunzione di: antibiotici (tetracicline, chinolonici)¹, sulfamidici², contraccettivi orali³ (pillola), antinfiammatori non steroidei (FANS), prometazina⁴ (antistaminico).
18. Evita l'esposizione al sole dopo l'applicazione di gel/cerotti a base di ketoprofene⁵ (fino a due settimane dopo il trattamento) o creme a base di prometazina, queste ultime spesso utilizzate per le punture di insetti o allergie cutanee; in caso lava accuratamente la zona interessata, in modo da evitare la comparsa di macchie o, peggio, vere e proprie ustioni. Per tutti gli altri medicinali in forma di gel/crema verificane la compatibilità con l'esposizione al sole.

¹ Tetracicline: doxiciclina iclato. Chinolonici: Lomefloxacin cloridrato, Levofloxacin, Ciprofloxacina cloridrato monoidrato, Enoxacin, Norfloxacina, Pefloxacina mesilato, Ofloxacina, Rulfloxacina cloridrato, Moxifloxacina cloridrato.

² Sulfamidici: Cotrimoxazolo

³ Etinilestradiolo/Drospirenone, Etinilestradiolo/Gestodene, Estradiolo Valerato/Dienogest, Etinilestradiolo/Levonorgestrel, Etinilestradiolo/Norelgestromina, Clormadinone Acetato/Etinilestradiol, Desogestrel, Etinilestradiolo/Desogestrel

⁴ Farmaci contenenti il principio attivo prometazina: Farganesse (uso sistemico). Reactifargan, Prometazina Dynacren, Fenazil (uso topico).

⁵ Farmaci contenenti il principio attivo Ketoprofene: Alket, Artrosilene, Dolgosin Euketos Fastum, Flexen, Ibifen, Isofenal, Keplat, Ketatrium, Ketofarm, Ketodol, Ketoplus, Ketoprofene Almus, Ketoprofene Doc Generici, Ketoprofene Eurogenerici, Ketoprofene Sandoz, Ketoprofene Teva, Ketoprofene Union Health, Ketoselect, Ketum, Lasoartro, Lasonil, Liotondol, Meprofen, Orudis, Reuprofen.

19. Il caldo può provocare l'abbassamento della pressione anche in soggetti ipertesi, pertanto la terapia dell'ipertensione arteriosa (ACE inibitori in associazione o meno con diuretici, sartani, calcio antagonisti, diuretici, beta bloccanti, bloccanti dei recettori alfa adrenergici) e di altre malattie cardiovascolari potrebbe richiedere un riadattamento da parte del medico/specialista nel periodo estivo. Tieni presente che le terapie in corso non vanno mai sospese autonomamente; una sospensione anche temporanea della terapia senza il controllo del medico può aggravare severamente uno stato patologico. È opportuno, inoltre, effettuare un controllo più assiduo della pressione arteriosa.
20. Intorno agli occhi, nel periodo estivo, non utilizzare prodotti che con il calore potrebbero entrare a contatto con la superficie oculare (creme o pomate non idonee all'uso oftalmico).

Per maggiori approfondimenti consulta il [dossier su Farmaci & Estate sul Portale AIFA](#).