

Dossier Spesso trascuriamo un importante presidio casalingo per la salute ▶



di Francesca Solari

BASTANO POCHE E SEMPLICI REGOLE PER ORGANIZZARE L'ARMADIETTO DEI MEDICINALI

È utile per avere a portata di mano i farmaci necessari e l'occorrente per l'immediato pronto soccorso quando capita un'emergenza



Pillole scadute, antibiotici e sciroppi aperti e dimenticati in frigorifero, termometri rotti o inservibili, armadietto dei medicinali stipato di ogni cosa tranne che di garze, cerotti e disinfettanti. Quante volte, proprio nel momento del bisogno, ci si ritrova a pagare a caro prezzo le conseguenze di una gestione poco attenta di farmaci e piccoli strumenti di pronto soccorso?

Conservazione e smaltimento

Per fare fronte a questa negligenza si è costretti a precipitarsi in farmacia e magari doverne cercare affannosamente una di turno per procurarsi farmaci di uso comune, che invece bisognerebbe avere sempre a portata di mano in casa. O alla meglio arrangiarsi con soluzioni improvvisate e poco efficaci e prodotti non del tutto appropriati alla necessità del momento. «In realtà per avere sempre a disposizione una mini-farmacia perfettamente organizzata basta seguire poche e semplici regole: curarsi di avere sempre in casa i prodotti indispensabili per intervenire nelle più comuni situazioni di malessere, conservarli adeguatamente e smaltirli in maniera corretta», osserva la dottoressa Erika Giustizieri, responsa-

continua a pag. 86



L'ESPERTA

La dott.ssa Erika Giustizieri è responsabile Pronto soccorso Dea presso Irccs Multimedita di Sesto S. Giovanni (Mi).

Non solo la corretta conservazione dei medicinali e dei materiali: è



Frigo

Qui si conservano colliri, supposte e sciroppi

segue da pag. 85
bile Pronto soccorso Dea presso l'Irccs **Multimedica** di Sesto San Giovanni (Mi).

Che cosa non deve mai mancare

Paracetamolo. Febbre, mal di testa, mal di denti, dolori mestruali: il paracetamolo, ossia la Tachipirina, è un farmaco "jolly" che può essere assunto, nei giusti dosaggi, in tutti questi casi. «La sua principale funzione è antipiretica: abbassa infatti la temperatura corporea in caso di rialzo febbrile», commenta la Dottoressa Giustizieri. Può essere, tuttavia, utilizzato anche come analgesico, poiché è anche in grado di alleviare il dolore. Il paracetamolo è disponibile in supposte, sci-

roppo, compresse, bustine orosolubili e in diversi dosaggi, che si basano sul peso corporeo: per individuare quello corretto, è di rigore consultare il medico curante o il farmacista.

Farmaci anti-acidità. Quando a tavola si cede a qualche stravizio è normale, dopo il pasto, avvertire un fastidioso bruciore di stomaco. Trattandosi di una situazione molto comune, è bene avere sempre in casa medicinali come il Maalox o la magnesia, che agiscono neutralizzando l'acidità e placando il bruciore che si avverte a livello retro-sternale. «Esistono vari tipi di farmaci anti-acidità: possono

essere a base di bicarbonato di sodio, ossido di magnesio, citrato di sodio, trisilicato di magnesio o idrossido di alluminio», fa presente l'esperta.

Antispastici. Il mal di pancia, nelle sue varie manifestazioni (crampi, gonfiori, costipazione, diarrea, dolori mestruali) è un problema molto comune. «I farmaci antispastici, come il Buscopan, danno sollievo agendo sulla muscolatura liscia dell'intestino e del tratto genito-urinario facendo diminuire il fastidio causato dalle contrazioni addominali», spiega il medico.

Lassativi e antidiarroidi. Stipsi e diarrea sono disturbi che possono creare disagio e mandare all'aria i programmi di una

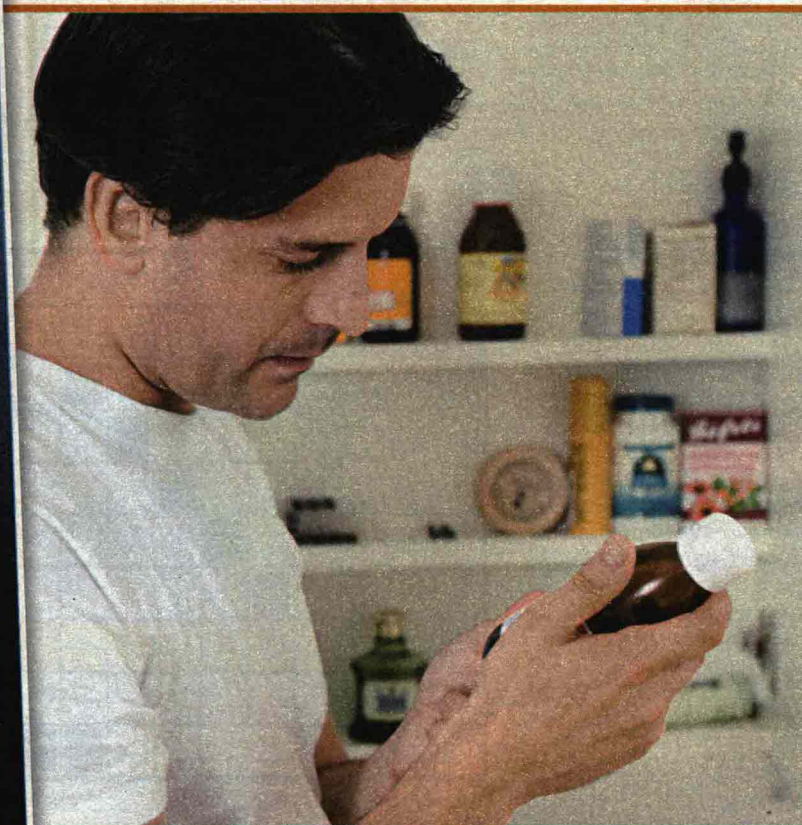
giornata: ecco perché vale la pena avere sempre in casa un blando lassativo da prendere la sera prima di coricarsi e una confezione di antidiarroidi (come l'Imodium), per poter bloccare l'intestino quando fa i capricci.

Antibiotici. «Premessa doverosa: gli antibiotici vanno presi esclusivamente su indicazione medica! Può tuttavia essere utile avere in casa una confezione di antibiotico che si è certi di tollerare bene da usare solo ed esclusivamente in casi di emergenza e sempre se consigliato dal proprio medico curante», raccomanda la Dottoressa Giustizieri.

Pomate. Le pomate sono necessarie soprattutto in due casi: ustioni e punture d'insetti. Nel primo vanno usati prodotti formulati con sostanze che attenuano il dolore e principi attivi antibatterici e disinfettanti; nel secondo,

Bagno
Non è il luogo ideale per l'armadietto dei medicinali

fondamentale sapere come si devono smaltire dopo l'utilizzo o quando scadono



pomate antistaminiche o che contengono piccole dosi di cortisone, dando sollievo da bruciore e prurito. «Gli altri prodotti da tenere sempre in casa sono bende, cerotti e disinfettanti, essenziali per intervenire su piccoli tagli e ferite; un termometro elettronico; una borsa dell'acqua calda, utile per dare sollievo ai crampi addominali, specie in caso di dolori mestruali; un collirio decongestionante, da utilizzare, senza abusarne, se gli occhi sono arrossati o affaticati», consiglia il medico.

Il posto giusto dove tenerli a disposizione

Quasi tutti sistemano l'armadietto dei medicinali in bagno, oppure gli riservano un pensile o un cassetto in cucina: attenzione, però, perché si tratta di ambienti

umidi e decisamente poco adatti! Meglio prevedere uno spazio, in alto e al chiuso, in camera da letto o in dispensa: off limits, naturalmente, la cameretta dei bambini, perché i farmaci non devono assolutamente trovarsi alla loro portata.

I bugiardini vanno sempre conservati, perché contengono preziose informazioni e indicazioni circa la posologia (il dosaggio) e gli effetti indesiderati.

Colliri, supposte e sciroppi vanno conservati in frigo e mai dimenticati; periodicamente, è bene passare in rassegna i prodotti per verificare che non siano scaduti.

Un utile e semplice accorgimento, soprattutto se in casa abitano persone anziane, è quello di scrivere con un pennarello indelebile, in caratteri grandi, la data di scadenza e la destinazione d'uso, semplificata, per ogni

PRONTI ALL'USO

Farmaci come colliri, sciroppi e supposte devono essere conservati in frigorifero (a sinistra). Al centro, un kit d'emergenza in caso di tagli e ferite. L'etichetta, sopra, aiuta a sapere a cosa serve il medicinale.

tipo di farmaco: per esempio "per il cuore", "per la febbre", "per il raffreddore", così da evitare errori potenzialmente pericolosi.

Dove buttare i farmaci scaduti

Il sito di Altroconsumo, l'associazione che informa e tutela i consumatori, riporta indicazioni molto dettagliate riguardo allo smaltimento di farmaci e confezioni. Gli imballaggi di carta e i bugiardini vanno smaltiti nei contenitori destinati alla raccolta

differenziata della carta. Anche blister e tubetti, solitamente in plastica, vanno differenziati negli appositi contenitori.

Gli integratori scaduti possono essere tranquillamente buttati nell'indifferenziato. I blister e le boccette che contengono ancora farmaci scaduti, invece, vanno conferiti in farmacia e non svuotati nel water o nei lavandini, in quanto pericolosi per l'ambiente e l'uomo. Siringhe, termometri e disinfettanti, infine, vanno smaltiti seguendo le regole del proprio Comune. **V**

Siringhe
Vanno smaltite
secondo le regole
comunali