

# GENTE

**GENTE SALUTE** FINO A FINE AGOSTO NELLE FARMACIE ITALIANE I CONSIGLI PER VIAGGI SICURI

di Giorgio Caldonazzo

**A** lzi la mano chi non si è mai buscato una più o meno pesante gastroenterite da viaggio, con nausea e dissenteria. O chi non ha dovuto correre da una farmacia all'altra, in terra straniera, a caccia del farmaco che si era dimenticato di portare con sé da casa.

Per evitare tutto questo, la Rete farmacisti preparatori d'Italia (circa 380 farmacie sparse sul territorio nazionale) ha lanciato fino a tutto agosto la terza edizione di "Farmacia in viaggio", in termini britannici *counseling* pre-viaggio, ossia l'assistenza/consulenza a chi sta per partire, coi consigli giusti per prevenire i problemi. Basterà andare sul sito della Rete ([www.retefarmacistipreparatori.it](http://www.retefarmacistipreparatori.it)) per individuare la farmacia più vicina a casa, raggiungerla, visitare l'angolo informativo appositamente creato e farsi dare foglietto e volumetto con le istruzioni per viaggiare sicuri. Ma soprattutto sarà possibile scambiare due chiacchiere col farmacista, pronto a calibrare il suggerimento adatto alla persona e al luogo da raggiungere. «Noi prevediamo anche la consultazione, in-

**MAL DI PANCIA?  
ANTIBIOTICI? E POI?  
PERCHÉ LE FERIE  
NON DIVENTINO UN  
INCUBO PENSATECI  
PRIMA. ECCO COME**

# PRONTI, SI PARTE SE LO DICE IL FARMACISTA







**MEGLIO ESSERE PRUDENTI Macao (Cina).** L'indicazione di una farmacia in una strada della città cinese. I farmacisti raccomandano di portare con sé un antibiotico a largo spettro per evitare il rischio di non poterlo comprare durante la vacanza perché sprovvisti di prescrizione di un medico.

## VALIGIA-PRONTO SOCCORSO

### I DIECI INDISPENSABILI SONO QUESTI

**A**l netto delle vaccinazioni o profilassi specifiche per i luoghi esotici ad alto rischio (tipo prevenzione della malaria o della febbre gialla), ecco i farmaci di base che non devono mai mancare nella valigia di ogni viaggiatore, in Italia e all'estero:

- Tachipirina, in caso di febbre (e termometro).
- Antidolorifico

(ad esempio l'ibuprofene), per mal di testa e dolori articolari.

- Antibiotico di base ad ampio spettro, da individuare assieme al proprio medico.
- Cerotti e disinfettante, tipo Mercurio Cromo, per curare ferite o abrasioni.
- Pomata antistaminica, da usarsi in caso di reazioni allergiche,

per esempio a punture di insetti.

- Fermenti lattici, per fronteggiare eventuali attacchi di dissenteria.
- Medicinali per eventuali terapie in corso o croniche (da non dimenticare assolutamente, tenendo conto della durata del viaggio).
- Repellente anti-insetti (di tipo Tropical, se si raggiungono mete



esotiche, ma anche Grecia o Italia meridionale).

- Un medicinale anti-crampi allo stomaco.
- Sali reidratanti.

sieme al viaggiatore, dei siti del governo italiano e di quello degli Stati Uniti ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), davvero molto aggiornato) per individuare eventuali problemi legati al singolo Paese. E dedicheremo molte energie al dialogo con chi verrà a trovarci, mettendolo pure in contatto, se necessario, con la dottoressa Simonetta Neri, specialista in medicina da viaggio», spiega Santo Barreca, farmacista di Sesto San Giovanni, fra i promotori dell'iniziativa.

La regola cardine è non dare tutto per scontato. «Errore numero uno del viaggiatore italiano? Non prendere con sé un antibiotico ad ampio spettro da viaggio, con l'altissimo rischio di non riuscire ad acquistarlo nella farmacia all'estero, dov'è necessaria la ricetta medica. Per i Paesi sviluppati, l'amoxicillina clavulanato può essere una buona scelta. Per quelli meno sviluppati, ottima la ciprofloxacina o anche la rifaximina, antibiotico indicato per le infezioni addominali. Lazitromicina è un antibiotico più facile da usare: bastano tre compresse, una al giorno. Il secondo errore fatale? Pensare che in Africa, Sud America o Asia facciano sempre bollire l'acqua per preparare il tè... Non è affatto detto e un tè fatto con acqua non sterilizzata può costare caro, proprio come la frutta

lavata con acqua corrente del luogo».

Più in generale, il farmacista si è un po' calato nei panni dell'agenzia di viaggio, diventando quasi una guida turistica dall'occhio clinico orientato su problematiche medico-sanitarie: «L'estate è il momento ideale per visitare l'Europa, in particolare quella del Nord, ma naturalmente anche Grecia e Spagna, in costante aumento, visti i pericoli rappresentati da Egitto, Tunisia, Turchia e perfino Francia. Preferibile, invece, evitare i viaggi estivi in Asia, dove la stagione dei monsoni è al culmine e il clima è molto afoso e umido. È la stagione migliore, invece, per safari africani in Kenya, Tanzania, Namibia, Zambia o Zimbabwe e pure per Seychelles (a luglio) e Mauritius. In America Centrale vi è una breve stagione piovosa. L'Australia del Nord adesso è bellissima e incoraggia visite alla Grande Barriera Corallina».

Barreca sottolinea un ultimo e inquietante aspetto: «Occhio ai tagli nel settore medico in Italia. Ormai in tanti posti non esiste più o quasi la guardia medica turistica e quindi è doppiamente importante, anche viaggiando in Italia, portarsi dietro la giusta scorta di farmaci (vedi box qui sopra). Possibilmente dando sempre un'occhiata alla data di scadenza».