

LE MEDICINE? POCHE IN CASA E NIENTE FAI DA TE

Gli esperti suggeriscono di tenere solo quelle indispensabili, anche per evitare di assumerne troppe e senza criterio

Servizio di **Francesca Solari**

Milano - Novembre

Stipati all'inverosimile, zeppi di scatole e flaconcini, ma puntualmente privi di ciò che davvero serve; o, al contrario, fin troppo sguarniti. Sono tanti gli errori in cui è facile incappare quando si è alle prese con la gestione dell'armadietto dei medicinali. Imparare ad amministrarlo in maniera impeccabile, però, è possibile.

Prendere un farmaco solo dietro ricetta

Ci rassicura, in questo senso, il dottor Luigi Pozzoni, specialista in Cardiologia e Medicina interna a Milano presso il Centro Medico Santagostino che, come premessa, mette in guardia contro le cure "fai-da-te". «I farmaci di carattere specifico - esordisce - vanno sempre acquistati e assunti sotto stretto controllo medico. Nell'armadietto dei medicinali è sufficiente disporre di pochi fondamentali, col duplice vantaggio di riuscire a tenerlo facilmente in ordine e di evitare di assu-

merne troppi e senza criterio».

Dove metterlo innanzitutto? «In un luogo fresco e asciutto, lontano da fonti di umidità; in bagno, in dispensa oppure in cucina, e in alto, specie se ci sono bambini in casa».

Ed ecco invece gli "indispensabili": «Fondamentale è avere sempre a disposizione delle compresse a base di **acido acetilsalicilico**. In un dosaggio compreso fra i 325 e i 400 mg è utile come analgesico, per alleviare i dolori di lieve entità, come antipiretico, per contrastare i sintomi febbrili, e come antinfiammatorio», spiega il medico. «In un dosaggio di 100 mg si rivela invece un salvavita, grazie alla sua azione anticoagulante. Va dunque assunta immediatamente in presenza di disturbi quali dolore toracico acuto, sudorazione, sensazione di freddo e pallore; segnali d'allarme in presenza dei quali è tuttavia indispensabile chiamare subito il 118».

Un secondo farmaco dalla efficace azione antinfiammatoria e antipiretica è il **paracetamolo**. «È utile in presenza di disturbi quali mal di denti,



dolori mestruali e mal di testa, e abbassa rapidamente la temperatura in caso di febbre». E in caso d'incidenti domestici? «Per fare fronte rapidamente agli effetti di una botta o di un bernoccolo, il ghiaccio è più efficace di qualsiasi farmaco», suggerisce il dottor Pozzoni. Sarà quindi bene avere sempre pronto in freezer del **ghiaccio sintetico**, un toccasana anche per lenire i fastidi dopo essere stati dal dentista.

Sempre in tema incidenti domestici, una **pomata** a base di alcol benzilico, benzocaina e clorixilenolo è irrinunciabile: è utile in caso di piccole ustioni, ma anche di eritemi o di punture d'insetto. Ancora una volta, dunque, vince il principio del "poco ma mirato", ossia della presenza di un unico farmaco dalle tante funzioni, con conseguente risparmio di spazio e di denaro. «Per curare le piccole ferite - continua lo specialista - è consigliabile avere una scorta di "steril strip": **cerotti di polipropilene** o poliestere, che tengono uniti i lembi di piccole ferite favorendone il riassorbimento». Quanto al disinfettante, la semplice **acqua ossigenata** è ottima. Ma anche l'**amuchina** è perfetta.

Controllate sempre la data di scadenza

Ricordate di controllare periodicamente la data di scadenza dei farmaci e smaltite quelli scaduti correttamente. Le scatole nel cestino della carta, i blister in quello della plastica; pillole, sciroppi e supposte nei contenitori delle farmacie. E i farmaci non scaduti, ma non più utili possono essere consegnati alla fondazione Banco Farmaceutico (www.bancofarmaceutico.org), che li ridistribuirà ai bisognosi. **S**



IN ORDINE

L'armadietto dei medicinali deve sempre essere tenuto in ordine. E soprattutto messo in alto se in casa ci sono dei bambini.