



ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

NOTA STAMPA

**Per la Festa dei Nonni ASSOSALUTE regala i consigli per pensare  
SEMPLICEMENTE alla SALUTE anche dopo i 65 anni**

**Milano, 2 ottobre 2015** – I nonni sono un bene prezioso e bisogna prendersene cura! Per questo motivo in occasione della **festa dei nonni ASSOSALUTE** ci ricorda che **dopo i 65 anni** bisogna avere particolarmente **cura della salute**. *“E’ importante verificare con il medico o il farmacista se il farmaco scelto può essere assunto contemporaneamente ad altri medicinali che si stanno, eventualmente, assumendo o, in caso di reazioni avverse,”* spiega il **Dottor. Walter Marrocco, Presidente S.I.M.P. e S.V. (Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita)**, *“bisogna prestare sempre attenzione quando si ricorre alle cure di un farmaco”*.

Per questo motivo **ASSOSALUTE** diffonde una serie di **regole** da seguire anche quando si ricorre ai farmaci senza obbligo di ricetta.

- Un farmaco è **senza obbligo di ricetta**, di automedicazione, solo se ha sulla confezione il **“bollino rosso che sorride”**. L’impiego di farmaci **con** obbligo di ricetta non deve avvenire **MAI** senza il consulto del medico, anche se li abbiamo già presi in passato e li abbiamo in casa.
- I farmaci di automedicazione vanno assunti seguendo **SEMPRE** le **istruzioni del foglietto illustrativo**.
- Se hai un piccolo disturbo e hai dubbi su che farmaco assumere non bisogna **fidarsi** del passaparola, ma **solo del consiglio di chi il farmaco lo dispensa o lo prescrive**.
- E’ fondamentale **conservare le confezioni** conformemente alle istruzioni d’uso e **controllare la data di scadenza**.
- **Non utilizzare farmaci scaduti** e ricordati di gettarli negli appositi contenitori per la raccolta differenziata.

Oltre alla modalità di assunzione dei farmaci, è molto importante la **corretta conservazione**. Ecco alcune precauzioni da ricordare:

- Evitare forti sbalzi di temperatura: è consigliabile **non superare i 30°C** per cui è bene **non lasciare i farmaci esposti a fonti di calore dirette o alla luce del sole**, soprattutto per prodotti come sciroppi e colliri. Sono **dannose anche le temperature troppo basse**, per cui, ad esempio, se si viaggia in aereo è sempre meglio tenere la valigetta dei farmaci nel bagaglio a mano. Accertarsi sempre delle modalità di conservazione indicate dai foglietti illustrativi: alcuni farmaci, infatti, prevedono una conservazione in frigorifero.
- Prestare **attenzione all'umidità**: l'umidità, presente, per esempio in un bagno non ben aerato, può alterare compresse, bustine e cerotti medicati.
- **Non sostituire mai la confezione originale**: la confezione dei farmaci aiuta a rendere sempre riconoscibile un farmaco; riporta la data di scadenza e conservandola siamo certi di non perdere il foglietto illustrativo, fonte preziosa di informazioni quali le modalità di assunzione, il corretto dosaggio e gli eventuali effetti indesiderati. Bisogna, quindi, anche evitare d'inserire farmaci diversi in una sola confezione o mescolarli in uno stesso contenitore per risparmiare spazio.

Per maggiori informazioni sui farmaci di automedicazione e i piccoli disturbi vai su [www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it) il nuovo portale dell'automedicazione.