FARMACI

GUIDA A UN USO PRUDENTE E CORRETTO

Federconsumatori
Friuli Venezia Giulia

ADICONSUM
associazioni difesa consumatori e ambiente

adoc

Lega Consumatori

Ministero dello Sviluppo Economico

REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento 2009
della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico

FARMACI

GUIDA A UN USO PRUDENTE E CORRETTO

a cura di

Gaia Forneron e Lidia Gaspardis

Coordinamento

Edo Billa e Marco Missio

Fotografie e immagini

Marco Missio

alcune immagini sono tratte da Internet

Federconsumatori Friuli Venezia Giulia

ADICONSUM associazione difesa consumatori e ambiente

adoc

Lega Consumatori

Ministero dello Sviluppo Economico

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

INTRODUZIONE

In Italia il mercato farmaceutico totale, comprensivo della prescrizione territoriale e di quella erogata attraverso le strutture pubbliche (ASL, Aziende Ospedaliere, Policlinici Universitari, ecc.) è di circa 25 miliardi di euro, di cui il 75% rimborsato dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN). In media, per ogni cittadino italiano, la spesa per farmaci è di circa 410 euro. Nel Friuli Venezia Giulia la spesa complessiva per i farmaci si può calcolare intorno ai 500 milioni di euro e per una popolazione di un milione e duecentomila vengono rilasciate in un anno più di 10 milioni di ricette. Queste cifre ci danno l'indicazione della rilevanza economica del consumo del farmaco, ma quando si parla di farmaci prima ancora del dato economico è necessario considerare i benefici che questi prodotti possono dare alle persone. Curare le malattie, ridurre il dolore, allontanate la morte, rendere migliore la vita, sono le principali esigenze degli esseri umani. Il ricorso quindi alle cure sanitarie e ai farmaci è di rilevante interesse per tutti. Gran parte degli interventi sanitari sono attuati per curare una malattia insorta che spesso potrebbe essere evitata da un corretto comportamento o stile di vita; e in ogni caso prima o dopo tutti abbiamo bisogno di cure. I farmaci tuttavia non sono un bene di consumo e se usati male e inopportunamente possono diventare nocivi per la salute. Pertanto solo una corretta informazione e conoscenza può promuovere un accesso consapevole, sicuro e appropriato alle terapie farmacologiche. Per realizzare questo obbiettivo, abbiamo promosso e realizzato questo opuscolo informativo volto a favorire un uso corretto dei medicinali e a diffondere una maggior conoscenza dei farmaci equivalenti. Ogni cittadino può divenire parte attiva di un migliore e più consapevole accesso al farmaco senza sprechi ed errori.

Edo Billa	***Giuseppe De Martino***	***Antonio Ferronato***	***Keti Muzica***
Presidente	Presidente	Presidente	Presidente
FEDERCONSUMATORI FVG	ADICONSUM FVG	ADOC FVG	LEGA CONSUMATORI FVG

© Federconsumatori Friuli Venezia Giulia
Impaginazione: Cronaca Fvg s.a.s.
Stampa: xxxxxx - xxxxx

Indice

INTRODUZIONE	3
IL FARMACO: COS'È E COME UTILIZZARLO	6
LE DIECI REGOLE DA RICORDARE	7
DA COSA È COMPOSTO UN FARMACO?	9
SCADENZA DI UN FARMACO	10
CONSERVAZIONE DEI FARMACI	13
LA PRESCRIZIONE	13
LA SOMMINISTRAZIONE	15
ALCUNE REGOLE PER USARE BENE I FARMACI	17
Colliri e pomate oftalmiche	17
Farmaci per uso orale	17
Nebulizzatori e spray nasali	17
Spray orali	18
Gocce auricolari	18
Supposte	18
Pomate rettali	19
Applicazioni vaginali	19
Lavande vaginali	19
Candelette, ovuli o pomate	20
Aerosol	20
CARATTERISTICHE DEI FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE PIÚ UTILIZZATI	21
Farmaci per stomaco e intestino	21
Capillaro protettori	27
Decongestionanti nasali	27
Farmaci per la tosse	28
Farmaci antinfiammatori non steroidei - Fans.	29
Farmaci per l'occhio	30
Farmaci per l'orecchio	30
Farmaci per la gola	31
Calmanti e sonniferi	31
Disinfettanti	31
Farmaci per la pelle	32
STILE DI VITA	33
ABUSO DI FARMACI	36
AUTORIZZAZIONE ALLA COMMERCIALIZZAZIONE DEI FARMACI	38
Perchè alcuni farmaci sono a vendita libera mentre altri farmaci necessitano della ricetta medica?	39
Cosa sono i farmaci equivalenti ("generici")?	40
SMALTIMENTO DEI FARMACI SCADUTI	46
NON SPRECHIAMO I FARMACI	46

IL FARMACO: COS'È E COME UTILIZZARLO

Un farmaco è una sostanza capace di indurre modificazioni funzionali in un organismo vivente, positivamente o negativamente, attraverso un'azione fisica, chimica o combinata di queste ultime due. Esso può essere utilizzato o somministrato allo scopo di ripristinare, correggere, modificare funzioni fisiologiche, esercitando un'azione farmacologica, immunologica o metabolica, oppure per stabilire una diagnosi medica. Può anche essere utilizzato per sospendere o far cessare funzioni fisiologiche.

La lotta contro il dolore, la malattia e la morte sono da sempre priorità del genere umano, il cui percorso di sviluppo è stato segnato e reso possibile anche dalle progressive conquiste della scienza medica, favorita e sostenuta dal decisivo contributo della ricerca.

Il grande risultato rappresentato dalla possibilità di disporre con facilità di prodotti che curano e guariscono le malattie, consentendo di prolungare l'aspettativa di vita a livelli di durata e di qualità impensabili appena qualche decennio fa, talvolta ha però come conseguenza la generazione di atteggiamenti eccessivamente disinvolti nel ricorso al farmaco, sottovalutandone le ineliminabili criticità e i rischi inevitabilmente connessi al suo impiego. Va ribadito, infatti, che si tratta di sostanze che determinano una o più variazioni funzionali nell'organismo in cui sono introdotte.

Oggi ci sentiamo tutti piuttosto sicuri nell'impiego di farmaci, al punto che si rischia di trasformare il farmaco in ciò che non è, ovvero un semplice prodotto di consumo. Ciò è confermato dal fatto che i fenomeni di tossicità da farmaci, specialmente in alcune condizioni e situazioni (anziani, soggetti con trattamenti cronici o multipli) sono in pericoloso e sensibile aumento ormai da qualche anno, arrivando a rappresentare un'autentica emergenza sanitaria in tutto il mondo avanzato. Proprio per concorrere a ristabilire nell'opinione pubblica una più corretta considerazione del farmaco finalizzata a un suo uso più responsabile, consapevole e appropriato, la Società Italiana di Scienze Farmaceutiche ha ritenuto di elaborare e diffondere dieci semplici regole che ogni cittadino dovrebbe conoscere. Ricordarle e rispettarle, nell'eventualità dell'assunzione di un medicinale, può segnare la differenza tra salute e malattia, tra guarigione e insorgenza di complicazioni, tra spreco e corretto uso di risorse preziose per la salute di tutti.

LE DIECI REGOLE DA RICORDARE

IL FARMACO:

1) è un **bene esistenziale**, concepito e prodotto per tutelare la vita e la salute delle persone e per consentire loro di vivere più a lungo e con la migliore qualità di vita possibile.
2) deve possedere, per essere *utile*, tre necessari requisiti: **sicurezza, efficacia e qualità**. A questi tre requisiti deve necessariamente accompagnarsi la condizione dell'**impiego corretto e appropriato**: il farmaco si usa infatti solo in caso di necessità, alle giuste dosi e per il periodo necessario.
3) possiede forti e inevitabili **profili di criticità**: tutti i farmaci, compresi quelli da automedicazione acquistabili senza ricetta, esercitano un'*attività terapeutica*, hanno *controindicazioni* e possono causare *effetti collaterali anche gravi*. Se assunti insieme ad altri farmaci o sostanze, come ad esempio l'alcool, moltissimi farmaci possono dare luogo a interazioni pericolose, procurando gravi danni alla salute.
4) è un **prodotto ad altissima specificità** composto da due parti inscindibili: quella *sostanziale*, rappresentata dal principio attivo in esso contenuto; quella *formale*, altrettanto necessaria, costituita dal complesso di informazioni, indicazioni, avvertenze e consigli per l'impiego forniti dalle aziende che lo producono, dalle autorità sanitarie che lo autorizzano, dai medici che lo prescrivono e dai farmacisti che lo dispensano.

5) è un **prodotto destinato a una terapia o a finalità preventive** e come tale non si consuma ma si impiega. Proprio per questo, l'erogazione dei farmaci è sottoposta a regole rigide, nel superiore interesse della tutela della salute.
6) è un **bene di salute** e non una merce qualsiasi, e come tale non può essere oggetto di sollecitazioni a un maggiore consumo, né trasparenti né occulte: assumere maggiori quantità di farmaci o usarli quando non servono può causare gravi danni alla salute.
7) se **usato impropriamente**, in assenza di vere malattie o, come spesso accade, per soddisfare spinte psicologiche che

andrebbero affrontate in modo diverso, **può essere causa di malattie**.

8) ha la **naturale sede di erogazione** nella *farmacia*, presidio di salute aperto a tutti, sottoposto al controllo delle autorità sanitarie e affidato alla responsabilità di un professionista, il *farmacista.* Ciò per garantire ai cittadini la necessaria sicurezza all'accesso alle medicine, interno di un rapporto fiduciario che si esplica nella *consulenza e assistenza farmacologica*, ovvero l'insieme di consigli e avvertenze per conservare e usare bene i farmaci riducendo i rischi connessi al loro impiego.
9) ha un **costo economico**, sostenuto dal Sistema Sanitario Nazionale (SSN) o direttamente dal cittadino. Usare male i farmaci o sprecarli dunque, significa anche sottrarre risorse che potrebbero essere impiegate per una sanità migliore. Per contro, il farmaco usato in modo appropriato è anche un **investimento** che produce enormi risparmi, eliminando o mantenendo sotto controllo patologie che, altrimenti, potrebbero richiedere ricoveri ospedalieri o altri e più costosi trattamenti e interventi chirurgici.
10) non ha mai lo scopo di sostituirsi a **corrette abitudini di vita**: non ha senso ricorrere a un farmaco se poi si adottano comportamenti sbagliati, regimi alimentari scorretti o si trascura l'attività fisica. È sbagliato pensare che esiste sempre un farmaco adatto a risolvere i nostri problemi; bisogna invece sforzarsi di capire qual è il modo per conservarsi in buona salute e quali possono essere le cause dei nostri malesseri, con l'aiuto del medico e del farmacista.

Le 5 domande che il cittadino dovrebbe porre al farmacista per usare al meglio il farmaco:

- Come, quando e per quanto tempo devo prendere questa medicina?
- Questo farmaco può dare luogo a interazioni pericolose se assunto con altri farmaci o con particolari alimenti?
- Questo farmaco ha effetti collaterali conosciuti? Quali?
- Come devo conservare questo farmaco? Per quanto tempo è utilizzabile, una volta aperta la confezione?
- Ci sono equivalenti generici che corrispondono a questa specialità medicinale?

DA COSA È COMPOSTO UN FARMACO?

I medicinali in commercio si presentano in diverse forme farmaceutiche (le più comuni: capsule, compresse, polveri, ovuli, sospensioni, spray, etc.) e sono costituiti da principi attivi e da vari eccipienti.
Il **principio attivo** è il componente dei medicinali da cui dipende la sua azione curativa, il medicinale vero e proprio. Gli **eccipienti** sono invece componenti inattivi del medicinale, privi di ogni azione farmacologica. Hanno la funzione di proteggere il principio attivo dagli agenti esterni che potrebbero danneggiarlo (il caldo, il freddo, l'umidità o altre sostanze chimiche), di aumentare il volume per consentire la preparazione di compresse o di qualsiasi altra forma farmaceutica di dimensioni accettabili, di rendere stabili soluzioni o sospensioni evitando la sedimentazione del principio attivo sul fondo dei contenitori e di facilitare l'assorbimento del principio attivo nell'organismo, o anche di rendere il sapore dei medicinali più gradevole.
I medicinali possono suddividersi in:

- MEDICINALI DI ORIGINE INDUSTRIALE: medicinali per uso umano, preparati industrialmente o nella cui produzione interviene un processo industriale, che hanno una propria denominazione.
- MEDICINALI PREPARATI IN FARMACIA (*GALENICI*). A loro volta questi si distinguono in due sottogruppi.

A) **Preparati magistrali**: preparati in base a una prescrizione medica destinata ad un determinato paziente.
B) **Preparati officinali**: preparati in farmacia in base alle indicazioni della Farmacopea Europea o della Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana e destinati a essere forniti direttamente ai pazienti serviti da tale farmacia. In relazione al tipo di sostanze presenti nella formulazione, le formule officinali, così come i medicinali di origine industriale, possono essere dispensate: senza ricetta medica, con ricetta medica ripetibile, non ripetibile, speciale.

Esistono poi i **prodotti omeopatici** ottenuti utilizzando una o più sostanze naturali provenienti dal regno animale, vegetale e minerale (materiali di partenza). Queste sostanze vengono prodotte secondo un processo particolare di produzione omeopatica previsto dalla Farmacopea Europea o, in assenza di tale descrizione, dalle Farmacopee utilizzate ufficialmente negli Stati membri della Comunità europea (le sostanze vengono attivate mediante pro-

cessi di dinamizzazione e diluizione che permette di attivare le attività terapeutiche). Una preparazione omeopatica generalmente è indicata con il nome in latino del materiale di partenza, seguito dal grado di diluizione.

Infine i **medicinali fitoterapici**, da distinguere dai prodotti erboristici o dalle erbe semplici.
I medicinali fitoterapici sono tutti quei medicinali i cui principi attivi sono sostanze vegetali capaci di modificare, correggere, ripristinare funzioni organiche nell'uomo o che possono soltanto favorire queste stesse funzioni esercitando così un'azione benefica. Questi medicinali sono stati ufficialmente approvati dall'AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco), che ne ha verificato la loro qualità, efficacia e sicurezza, e sono **venduti esclusivamente nelle farmacie**, alcuni dietro presentazione di ricetta medica e altri come medicinali senza obbligo di prescrizione o medicinali da banco.

I **prodotti di erboristeria** non hanno l'autorizzazione all'immissione in commercio e non possono essere definiti medicinali anche se talora svolgono una qualche attività farmacologica.
L'uso dei prodotti di erboristeria, soprattutto di quelli farmacologicamente attivi, deve essere, comunque, prudente:

- la quantità di prodotto assunto deve essere diversa, secondo le caratteristiche della persona (peso, età, condizioni di salute, ecc.);
- i loro principi attivi possono avere effetti collaterali o controindicazioni;
- possono causare reazioni allergiche, non prevedibili;
- possono provocare interazioni farmacologiche dannose con altri medicinali o con gli alimenti;
- il loro uso può essere pericoloso durante la gravidanza o l'allattamento, periodi in cui il corpo della donna è in un momento delicato.

SCADENZA DI UN FARMACO

La data di scadenza indica il tempo durante il quale il farmaco, se ben conservato, mantiene inalterate le proprie caratteristiche fisico-chimiche, farmacologiche e terapeutiche. Tale data praticamente rappresenta il termine ultimo entro il quale il farmaco può

essere utilizzato: trascorso questo termine il farmaco non può essere utilizzato e va smaltito. I tempi di scadenza vanno da 2 a 5 anni.
Alcune preparazioni (come colliri, sciroppi, pomate o creme) risentono maggiormente, una volta aperti, delle alterazioni fisico-chimiche dei loro costituenti, per cui una volta terminata la cura i farmaci avanzati andrebbero eliminati.
Dopo la data di scadenza l'attività di un farmaco può diminuire e quindi il dosaggio potrebbe non corrispondere più a quello indicato sull'etichetta; oppure, più raramente, si potrebbero formare sostanze potenzialmente pericolose. Da un punto di vista generale il rischio maggiore è che il farmaco abbia perso in parte o tutta la sua attività terapeutica e quindi non sia più in grado di controllare il sintomo o la patologia per cui è stato assunto, cioè non serva più a nulla. Questo fatto può comportare rischi, sopratutto in quei pazienti affetti da patologie acute o croniche per le quali l'effetto del farmaco è indispensabile per il controllo della malattia stessa o la prevenzione di complicanze gravi.
Buona norma è controllare periodicamente le scadenze dei medicinali che teniamo in casa in modo da eliminare quelli che non possono più essere usati.
Non tutti i farmaci possono essere utilizzati fino alla scadenza impressa sulla scatola: ad esempio i colliri, una volta aperti, hanno una validità limitata che è specificata sul foglietto illustrativo o sulla confezione esterna. È bene ricordare che non basta controllare la scadenza perché se un farmaco utilizzato in precedenza ha cambiato colore, aspetto o sapore è meglio non usarlo e chiedere informazioni al medico o al farmacista. Sempre meglio avere in casa solo farmaci strettamente necessari alla terapia in atto e non accumulare scorte.
Di seguito è riportato il periodo di validità (dopo l'apertura della confezione) delle più comuni forme farmaceutiche. È bene ricordare che queste sono indicazioni di massima, e che la data effettiva va verificata sull'etichetta del farmaco:

- colliri (flaconcino): 15-20 giorni;
- colliri (monodose): scadenza confezione (la singola monodose di solito va gettata dopo l'uso);
- compresse in blister: scadenza confezione;
- compresse in flacone: 4-6 mesi;
- fiale endovena: pochi minuti;
- fiale intramuscolo: pochi minuti;
- gocce: 1-2 mesi;
- gocce per il naso: 15-20 giorni;

- granulati in barattolo: 1-2 mesi;
- granulati in busta: 5 giorni;
- polveri da sciogliere: 5 giorni;
- pomate in tubo: 2-3 mesi;
- pomate oftalmiche: 15 giorni;
- sciroppi: 1-2 mesi;
- siringhe: pochi minuti;
- spray nasali: 15-20 giorni circa.

La data di scadenza di un farmaco è indicata sulla confezione esterna assieme al lotto e alla data di fabbricazione. La scadenza è spesso indicata anche sul contenitore primario del medicinale, ossia ad esempio sul bordo del blister che contiene le compresse, o sul fondo del tubo di creme o pomate, etc. Si esprime di solito con le due cifre relative al mese e altre due o quattro cifre relative all'anno. Se la data di scadenza non include anche il giorno, si intende che è possibile utilizzare il medicinale fino alla fine del mese indicato.

CONSERVAZIONE DEI FARMACI

Molto importante è conservare correttamente i farmaci perché questo incide sulla loro validità.
La data di scadenza obbligatoria indicata sulla confezione si riferisce sempre al prodotto integro e conservato correttamente. I farmaci vanno conservati in un luogo fresco, asciutto e lontano dalla luce diretta del sole, dato che l'umidità e le alte temperature li possono alterare. Si può utilizzare un armadietto che protegga dalla luce, calore, umidità, che sia lontano dalla portata dei bambini, che sia possibilmente situato in alto e chiuso a chiave.
Ci sono farmaci (ad esempio i vaccini) che vanno conservati in frigorifero fino al momento dell'uso e altri che vanno tenuti al fresco solo dopo l'apertura (come certi antibiotici in sospensione da ricostituire). In generale tutti i farmaci vanno conservati a temperature non superiori ai 25 gradi.

È importante conservare sempre la confezione esterna dei farmaci e il foglietto illustrativo: essi contengono tutte le informazioni necessarie per la corretta conservazione, la data di scadenza e il principio attivo del medicinale. Il foglietto illustrativo è fondamentale perché riporta tutte le informazioni sulla posologia, le indicazioni d'uso, le controindicazioni e i possibili effetti collaterali.
Le compresse contenute nei blister sono ben conservate se l'involucro rimane integro. Buona norma da seguire è non mescolare e mettere assieme diversi blister in una sola scatola, per evitare errori di assunzione.

LA PRESCRIZIONE

La cura prescritta dal medico viene spesso assunta insieme ad altri farmaci, che vengono somministrati per disturbi diversi e che, magari, sono stati prescritti da differenti medici; le interazioni tra farmaci sono molto frequenti e possono sia aumentare sia ridurre l'efficacia dei singoli trattamenti oppure far comparire effetti collaterali inattesi. L'unico modo di prevenire questi inconvenienti (basti pensare a un farmaco che riduca l'efficacia della pillola anticoncezionale o che aumenti l'effetto di una cura per abbassare la pressione arteriosa) è informare il medico, che sta effettuando

la prescrizione, di tutti i farmaci che stiamo assumendo (anche se si assumono farmaci da banco, esibendo magari il foglietto illustrativo contenuto nella confezione in modo da individuare con certezza il medicinale). In questi casi poi è importante la figura del medico di famiglia, che conosce il paziente, la sua storia clinica e coordina le varie terapie per evitare incongruenze e interferenze tra le cure.

Durante la gravidanza e l'allattamento è importante non assumere farmaci di prescrizione, di automedicazione o sostanze cosiddette naturali senza aver consultato il medico o il farmacista. Infatti i farmaci presi dalla madre possono attraversare la placenta e raggiungere il feto con il rischio che si verifichino, in particolari stadi della gravidanza, anomalie, ritardi di crescita o problemi dopo la nascita. La maggior parte dei medicinali passa nel latte e alcuni possono alterarne la secrezione.

Nella maggior parte dei foglietti illustrativi c'è scritto di "non somministrare in gravidanza o in allattamento": questa è una precauzione dato che non si conoscono gli effetti di tutti i farmaci sulla gravidanza e comunque non ci sono informazioni sufficienti.

La stessa prudenza va usata anche in caso di somministrazione di farmaci ai bambini perché questi non solo hanno bisogno di dosaggi ridotti rispetto all'adulto, dato che hanno un peso minore, ma hanno anche una diversa capacità di assorbire ed eliminare i farmaci. Occorre che il medicinale che usiamo, anche se di automedicazione, sia stato approvata per l'uso pediatrico e nel foglietto illustrativo sia specificato il dosaggio appropriato all'età.

Il medico, da parte sua, deve effettuare la prescrizione (dosi, tempi e modi) in modo chiaro e comprensibile, accertandosi che il paziente abbia capito senza possibilità di equivoci.

Il paziente da parte sua non deve temere di chiedere al medico e al farmacista chiarimenti ulteriori se non è sicuro di aver capito bene o se ha dubbi, perché non esistono domande banali.

Bisogna sempre aver chiaro quante volte al giorno si deve prendere il medicinale e, se ne prendiamo più di uno, come vanno distribuiti nell'arco della giornata.

Questo serve ad assicurare la migliore azione del farmaco o evitare di prendere più farmaci assieme, cosa che può diventare pericolosa. Altra cosa importante da sapere è se vanno presi prima o dopo i pasti. Infatti certi farmaci possono danneggiare lo stomaco e quindi vanno presi a stomaco pieno, al contrario altri se presi dopo mangiato hanno un assorbimento ridotto, accelerato o bloccato. Sconsigliato in ogni caso assumere farmaci contemporaneamente ad alcool. Per non dimenticare gli orari di assunzione può essere utile associarli a determinati momenti della giornata: es. colazione, pranzo o cena.

Vediamo ora cosa vuol dire:

- prendere prima dei pasti? Vuol dire prima di iniziare il pasto.
- prendere ai pasti o durante? Vuol dire a metà o alla fine del pasto.
- prendere lontano dai pasti? Vuol dire un'ora prima o due ore dopo.

LA SOMMINISTRAZIONE

Come è stato già detto, se si assumono più farmaci contemporaneamente si può verificare potenziamento o diminuzione dell'effetto farmacologico che talvolta richiede un aggiustamento della posologia di uno o più farmaci. Si possono avere anche effetti indesiderati, che talvolta non possono essere separati dal beneficio del farmaco e devono essere tollerati, se non sono gravi. Ad esempio se si prende un tranquillante per ridurre l'ansia ci si può aspettare che provochi sonnolenza o se si prende un antispastico per il mal di pancia ci si può aspettare di avere la bocca secca.

Quando si hanno effetti indesiderati diversi da quelli contenuti nel foglietto illustrativo è importante comunicarlo al medico e al farmacista per contribuire alla farmacovigilanza (pratica che prevede la collaborazione e lo scambio di informazione tra paziente, medico e farmacista).

È molto importante non interrompere la terapia senza aver consultato il medico, contattarlo nel caso in cui si assuma una dose eccessiva di farmaco e rivolgersi a lui se i disturbi persistono per più di sette giorni nonostante l'uso di medicinali prescritti da lui o di automedicazione.
Anche quando le informazioni fornite dal medico e dal farmacista sono state complete ed esaustive è comunque opportuno che il paziente legga il foglietto illustrativo che si trova nella confezione del farmaco e che controlli la data di scadenza stampata sulla scatola.

Ricapitolando: usare correttamente i farmaci vuol dire assumerli solo se servono, parlare col proprio medico curante, leggere bene il foglietto illustrativo e non interrompere le cure senza il parere del medico; sono queste le regole per un uso sicuro dei medicinali.

Come leggere il foglietto illustrativo

Nella pratica dell'automedicazione responsabile, oltre al ricorso al consiglio del farmacista, riveste un ruolo essenziale il foglio di accompagnamento contenuto nelle singole confezioni dal quale è possibile attingere tutte le informazioni utili per il corretto utilizzo di una medicina. Purtroppo però una buona percentuale di persone ignora il foglietto illustrativo, o perché ritiene siano sufficienti le indicazioni ottenute dal farmacista o, talvolta, perché quanto vi è scritto risulta poco comprensibile. Ma saperne interpretare il contenuto è molto importante. Vediamo come fare.

FARMACO

Indicazioni: viene fornito l'elenco dei disturbi e delle malattie che possono essere curati dalla medicina.

Controindicazioni: è un elenco di disturbi e malattie di cui già si soffre e che potrebbero aggravarsi in seguito all'assunzione della medicina.

Avvertenze: viene richiamata l'attenzione su alcuni effetti che potrebbero essere provocati assumendo la medicina in particolari condizioni o insieme a cibi o bevande.

Posologia: indica in quale quantità va assunto il farmaco, come suddividerlo nell'arco della giornata e per quanto tempo è necessario introdurlo.

Sovradosaggio: è segnalato quello che potrebbe accadere se la persona assumesse dosi eccessive della medicina.

Interazioni farmacologiche: significa che la medicina assunta insieme ad altri farmaci indicati potrebbe potenziare o attenuare gli effetti di questi ultimi, oppure potrebbe a sua volta essere potenziata oppure indebolita.

Effetti indesiderati: sono i disturbi che potrebbero comparire in seguito all'assunzione della medicina.

Precauzioni per l'uso: vengono spiegati tutti gli accorgimenti che è necessario adottare per l'uso della medicina (per esempio a stomaco pieno o lontano

ALCUNE REGOLE PER USARE BENE I FARMACI

COLLIRI E POMATE OFTALMICHE

Devono mantenere la sterilità per cui è importante lavarsi bene le mani prima di applicare il farmaco.
Per l'applicazione:
- abbassare con un dito la palpebra inferiore;
- instillare il collirio, evitando di toccare l'occhio col beccuccio;
- mantenere la testa inclinata all'indietro e tenere chiuso l'occhio per circa 1 minuto.

Se si usano più colliri aspettare almeno 5-10 minuti tra un'applicazione e l'altra.
Chiudere subito la boccetta. Annotare la data di apertura sulla confezione: in questo modo è possibile controllare facilmente se il farmaco può essere ancora utilizzato o se va eliminato, dato che i colliri usualmente hanno scadenza breve dopo l'apertura.

FARMACI PER USO ORALE

I farmaci in forma liquida vanno sempre agitati prima dell'uso per rendere omogenea la distribuzione del principio attivo.
Usare sempre il contagocce o il misurino della confezione; versare il contenuto della boccetta mantenendo l'etichetta verso l'alto, in questo modo resterà leggibile anche in caso di fuoriuscita del liquido sulla boccetta.
I farmaci sono a volte confezionati sotto forma di capsule o di compresse laccate per coprire un sapore particolarmente sgradevole o per proteggere il principio attivo dall'azione dei succhi gastrici: è pertanto importante non frantumare le compresse e non aprire le capsule, a meno che non sia esplicitamente segnalato sul foglietto illustrativo. Le compresse sono di diversi tipi: per la maggior parte vanno inghiottite intere, ma certe vanno sciolte in bocca, e altre masticate; non tutte possono essere tagliate a metà.
Le capsule a rilascio lento o rilascio controllato non vanno masticate né aperte.

NEBULIZZATORI E SPRAY NASALI

- prima dell'uso soffiare il naso;
- inclinare la testa all'indietro e applicare le gocce in ogni narice, mantenendo la posizione per qualche secondo;
- sciacquare il contagocce e chiudere bene il flacone.

Il flacone deve rimanere di uso personale perché può diventare veicolo di infezioni.
Prendere nota sulla confezione della data di apertura, dato che la validità può essere anche molto ridotta.

SPRAY ORALI

- leggere le istruzioni del prodotto perché ci possono essere modalità diverse d'uso; in particolare per alcuni farmaci potrebbe essere necessario sciacquare la bocca dopo l'applicazione;
- agitare il flacone prima dell'uso;
- mettere il boccaglio tra le labbra e tenerle ben chiuse;
- inspirare a lungo e profondamente con la sola bocca, premendo nello stesso tempo il dispositivo una sola volta.
- dopo l'inspirazione trattenere il respiro il più a lungo possibile;

- dopo ogni uso lavare il boccaglio con acqua tiepida;
- evitare di tenere le confezioni pressurizzate a temperature superiori ai 50°.

GOCCE AURICOLARI

- lavare le mani;
- inclinare la testa rivolgendo verso l'alto l'orecchio dove mettere le gocce;
- tirare il lobo verso l'alto e all'indietro nell'adulto, verso il basso e all'indietro per i bambini;
- introdurre le gocce nel condotto, rimanendo per qualche minuto con la testa inclinata;
- introdurre un pezzetto di garza auricolare (non usare cotone, che potrebbe rilasciare fibre nel condotto uditivo);
- evitare che il beccuccio del contenitore tocchi l'orecchio;
- pulire il beccuccio e chiudere bene il flacone;
- prendere nota sulla confezione della data di apertura, in quanto la scadenza del prodotto può essere anche di 15-30 giorni dall'apertura.

SUPPOSTE

- lavare le mani;
- togliere l'involucro e inumidire (se è il caso) la supposta con acqua;

- accovacciarsi sulle gambe o sdraiarsi sul fianco;
- introdurre la supposta ben dentro, nel retto. Attenzione soprattutto nei bambini a non provocare ferite;

- subito dopo aver introdotto la supposta contrarre i muscoli del retto per qualche istante;
- nel caso in cui la supposta risulti troppo morbida, tenerla in frigorifero prima di aprirla per circa 30 minuti, oppure metterla sotto l'acqua fredda;
- lavarsi bene le mani dopo l'introduzione.

POMATE RETTALI

- lavarsi le mani;
- se l'uso è esterno: applicare la pomata con le mani frizionando leggermente oppure usare una garza per l'applicazione in loco;
- se l'uso è interno: avvitare l'applicatore sul tubetto;
- lubrificare la cannula e riempirla con una piccola quantità di pomata, spremendo il tubetto;
- introdurre la cannula nel retto e spremere il tubetto facendo uscire la quantità necessaria;
- estrarre la cannula;
- svitarla e lavarla con acqua calda e sapone;
- richiudere il tubo;
- lavarsi le mani:
- controllare la scadenza della pomata dopo la prima apertura e annotare sulla scatola la data di apertura del tubetto.

APPLICAZIONI VAGINALI

- Lavarsi le mani,
- usare l'applicatore in dotazione
- seguire attentamente le istruzioni.

LAVANDE VAGINALI:

- lavarsi le mani
- porsi in posizione distesa
- introdurre la cannula
- premere il flacone delicatamente e lentamente fino a svuotarlo.

CANDELETTE, OVULI O POMATE

- lavarsi le mani
- distendersi sulla schiena con le gambe piegate ad angolo;
- può essere utile spalmare un po' di crema sulla regione vulvare;
- dopo aver introdotto il farmaco restare sdraiate qualche minuto;
- lavare l'applicatore con acqua calda e sapone;
- per le candelette o gli ovuli valgono le stesse regole delle supposte;
- lavare le mani;
- in gravidanza è necessario chiedere al ginecologo se si può usare l'applicatore.

AEROSOL

Dato che in commercio ci sono apparecchi aerosol con caratteristiche diverse (membrana, pistone, ultrasuoni etc.), è necessario consigliarsi con il proprio farmacista per decidere qual è l'apparecchio più adatto alle proprie esigenze. Un flusso rapido infatti nebulizza particelle più grandi ed è indicato per le alte vie respiratorie, mentre un flusso più lento nebulizza particelle più piccole ed è quindi indicato per le basse vie.

- Il medicinale va introdotto nell'ampolla nebulizzatrice nelle dosi prescritte, diluendolo eventualmente con soluzione fisiologica secondo le indicazioni;
- sedersi ed accendere l'apparecchio;
- tenendo l'ampolla diritta, applicare la mascherina al volto;
- inspirare a fondo trattenendo il respiro per un attimo, in modo che le goccioline di aerosol si depositino, quindi espirare lentamente;
- se si usa la forcella nasale, inspirare con forza per evitare la formazione di condensa;
- al termine delle sedute lavare le apparecchiature utilizzate (ampolla, boccagli, mascherine, forcella nasale). Eventualmente sterilizzare a caldo o a freddo.
- Anche in questo caso potrebbe essere necessario sciacquare la bocca dopo la somministrazione.

CARATTERISTICHE DEI FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE PIÚ UTILIZZATI

Tratteremo ora all'interno delle categorie più comuni di farmaci i principi attivi più usati.

FARMACI PER STOMACO E INTESTINO

> ANTIACIDI E ANTISECRETORI GASTRICI

nello stomaco viene prodotto normalmente succo gastrico, miscela di acido cloridrico e pepsina (enzima). Una secrezione troppo abbondante può danneggiare la parete interna dello stomaco causando bruciore, dolore e acidità.
L'azione antiacida si esplica neutralizzando l'acidità dei succhi gastrici dello stomaco e dato che l'acidità dello stomaco serve per digerire, è importante assumere questi farmaci 2 ore dopo il pasto.

<u>Bicarbonato di sodio</u>

Reagisce rapidamente con l'acido cloridrico prodotto a livello gastrico scindendosi in anidride carbonica e cloruro di sodio. L'anidride carbonica provoca la classica eruttazione e distensione gastrica.

<u>Idrossido di Magnesio - Idrossido di Allumini</u>

Reagiscono lentamente con acido cloridrico dando cloruro di magnesio e di alluminio più acqua.
I composti a base di sali di calcio, magnesio e alluminio possono ritardare o impedire l'assorbimento di altri farmaci, in genere basta mantenere un intervallo di un'ora tra le due somministrazioni per evitare interferenze. Ricordare sempre che non sono farmaci senza effetti collaterali: per es. il bicarbonato di sodio non è indicato in chi segue una dieta a basso contenuto di sodio (negli ipertesi ad esempio).

<u>Sucralfato</u>

Protegge la mucosa gastrica in caso di ulcera o iperacidità gastrica. Il sucralfato libera ioni alluminio, che tramite una reazione chimica formano un gel il quale aderisce saldamente (per 6 ore) alla mucosa gastrica e alla lesione ulcerosa.
L'azione antisecretoria è data da farmaci che agiscono con meccanismi diversi.

<u>Cimetidina, Famotidina e Ranitidina</u>

Attraverso la riduzione della secrezione gastrica favoriscono la guarigione di ulcere e gastriti, proteggendo la mucosa gastrica.

Si usano su ulcera benigna gastrica e duodenale, esofagite da reflusso e dispepsia cronica.

Lansoprazolo, esoprazolo, omeprazolo etc.
Inibiscono la secrezione acida dello stomaco con meccanismo diverso dai precedenti,si usano sempre nel trattamento dell'ulcera gastrica e duodenale nonché nel trattamento del reflusso gastro-esofageo oltre che per la prevenzione di possibili lesioni gastriche derivanti dall'assunzione di farmaci antinfiammatori non steroidei. Non tutti i farmaci di queste tre ultime categorie sono di automedicazione.

Consigli pratici:
- non assumere bevande gasate (che distendono le pareti dello stomaco) e acide;
- non mangiare alimenti che aumentano l'acidità e favoriscono il reflusso gastrico, come caffé, tè, menta, pompelmo, pomodoro, etc.;
- in caso di reflusso gastrico notturno dormire con il cuscino un po' rialzato inserendo sotto il materasso uno spessore di 10-20 cm.

> PROCINETICI

Agiscono sullo stomaco facendo aumentare la velocità di svuotamento, togliendo il senso di nausea e pesantezza che accompagna la difficoltà di digestione, gonfiore addominale,eruttazioni e flatulenza.

Metoclopramide
Regola la peristalsi gastrointestinale accelera lo svuotamento gastrico, riduce il reflusso gastroesofageo e inibisce il vomito agendo in maniera diretta sul centro del vomito.

Domperidone
Agisce sia a livello di recettori sia a livello della parete gastrica sia direttamente sul centro del vomito. Usato nel vomito da ridotta motilità dell'apparato gastroenterico e da dispepsia (cattiva digestione).

Consigli pratici:
- preferire nella dieta: mele, pere, banane, carote, patate vanno bene anche yogurt e fermenti lattici condire con olio extravergine di oliva (che riduce la permanenza dei grassi nello stomaco e favorisce la secrezione biliare);
- condurre una vita poco stressante.

> ANTINAUSEA ANTIVOMITO

Dimenidrinato e scopolamina
Con azione principalmente antinausea e antivomito agiscono direttamente sul centro del vomito.
Possono provocare sonnolenza, quindi bisogna fare attenzione in caso di guida o se si fanno attività in cui è richiesta massima lucidità.

Consigli pratici:
- in caso di mal d'auto: fare uno spuntino con cibi secchi e leggeri prima della partenza, durante il viaggio tenere in bocca una caramella o del limone e bere a piccoli sorsi. Tenere la testa alta e guardare fuori dal finestrino tenendo lo sguardo puntato in lontananza.
- in caso di mal di mare: stare in coperta all'aria fresca e fissare lo sguardo lontano

> ANTISPASTICI

Gli antispastici sono farmaci che riducono coliche e spasmi dell'apparato digerente e di altri distretti.

Scopolamina butil bromuro
L'azione antispastica si esplica a livello della muscolatura liscia del tratto gastrointestinale o biliare e genito-urinario. L'effetto è dovuto al blocco dei gangli presenti nella parete dei visceri che provocano il rilassamento dei muscoli della parete intestinale.
Consultare il medico se oltre a spasmi molto intensi, presenti sempre nello stesso punto, ci sono febbre e alternanza di stitichezza e diarrea o sangue nelle feci.

Questi farmaci possono dare: secchezza della bocca, aumento del battito cardiaco, stitichezza, sonnolenza, vertigini ecc.

Consigli pratici:
- avere una dieta ricche di fibre vegetali
- aggiungere se il caso della crusca nell'alimentazione quotidiana
- svolgere regolare attività motoria
- assumere i pasti a intervalli regolari
- bere almeno un litro e mezzo di liquidi al dì

> LASSATIVI

sono farmaci che vanno usati per diminuire il dolore o la tensione in pazienti che soffrono di stitichezza e hanno bisogno di evacuare.

Agiscono sull'ultimo tratto dell'intestino aumentando la velocità di passaggio delle feci o il loro volume oppure il contenuto di acqua. Si può definire stitichezza quando la frequenza delle evacuazione è inferiore a tre volte alla settimana; può essere occasionale, quando si cambia ambiente es. in vacanza; più frequente durante la gravidanza e con l'età avanzata.

Sostanze rigonfianti (formanti massa, lassativi di volume)	Rispettano la normale funzione intestinale, sono sostanze che non vengono assorbite nel passaggio dal tubo digerente, richiamano acqua nell'intestino e aumentano il volume delle feci
Lassativi stimolanti o di contatto	Non vanno usati a lungo perché possono provocare diarrea e dolori addominali. Stimolano l'attività intestinale agendo sulle terminazioni nervose che controllano la contrazione della parete intestinale. Le contrazioni che producono accelerano il passaggio delle feci attraverso l'intestino, il riassorbimento di acqua diventa più difficile e la massa delle feci che ne risulta è più fluida e più facilmente eliminabile
Lassativi salini e osmotici	Si tratta di composti di magnesio che trattengono acqua nell'intestino e di altre sostanze come il lattosio e il lattitolo che richiamano acqua nell'intestino
Lubrificanti	I preparati lubrificanti sono spesso usati dai pazienti anziani e per il trattamento di fecalomi (masse fecali dure che ostruiscono l'intestino). L'olio di vaselina (paraffina liquida) è commercializzato come parafarmaceutico e si può acquistare senza ricetta

Consigli pratici:
evitare condimenti acidi con aceto o limone, usare una dieta ricca di fibre vegetali, yoghurt, fermenti lattici, formaggi freschi (che hanno una buona quantità di acqua, pochi grassi e proteine), mangiare lentamente e masticare bene, assumere una giusta quantità di liquidi (1-2 litri al dì).

> ANTIMETEORICI E ASSORBENTI INTESTINALI

si usano prodotti a base di carbone vegetale, dimeticone o simeticone
Il carbone è una sostanza ad alto potere assorbente ,viene usato anche nei casi di avvelenamento come antidoto o per intossicazione da farmaci. Associato anche con dimeticone nei casi di produzione di gas, meteorismo associato a crampi, eruttazioni e flatulenza. Si usa il dimeticone anche da solo nella dispersione del gas intestinale (trasforma le bolle di gas in particelle finissime).

Consigli pratici:
- evitare di andare a dormire subito dopo il pasto;
- evitare di ingerire tanti cibi che producono gas intestinali es. i legumi;
- evitare bevande gasate;
- evitare pasti abbondanti troppo ricchi di zuccheri;
- evitare alimenti che stimolano la salivazione tipo le gomme, tabacco da masticare etc.;
- tener conto di possibili intolleranze alimentari, il latte per esempio;
- masticare bene il cibo, fare regolare attività motoria;
- evitare se possibile situazione di stress che può portare a ripetute deglutizione di aria.

> ANTIDIARROICI E PROBIOTICI

I farmaci usati agiscono:
- rallentando i movimenti di espulsione dell'intestino come la Loperamide che inoltre fa riassorbire l'acqua presente nelle feci. Risultato: meno scariche e ridotta fluidità del contenuto;
- come assorbenti intestinali rendendo le feci meno liquide;
- ristabilendo la flora batterica usando fermenti lattici,costituiti da batteri vivi (probiotici) che ripristinano la flora intestinale. Questi non sono proprio antidiarroici ma contribuendo a normalizzare la flora batterica diminuiscono lo squilibrio che porta alla diarrea.

Spesso oltre a questi farmaci bisogna aggiungere l'assunzione di liquidi e sali minerali, soprattutto per bambini piccoli e anziani nei quali è più facile avere episodi di disidratazione.
Se il problema dura più di tre giorni e/o c'è la febbre è meglio consultare il medico.
Problemi di diarrea possono essere conseguenti a infezioni batteriche o virali o assunzione di cibi avariati o essere conseguenti all'assunzione di farmaci o eccessive quantità di alcolici ma anche a fattori ormonali e non ultimo anche a sbalzi di temperatura (freddo).

Consigli pratici: mantenere una dieta leggera, liquida con bevande poco zuccherate, brodi vegetali ed evitare cibi solidi ricchi di grassi animali, utili yoghurt e fermenti lattici quando si viaggia per preve-

nire questi fenomeni, evitare di bere acqua non in bottiglia, evitare cibi crudi, o poco cotti e frutta non sbucciata a riposo, tenere qualcosa di caldo sulla pancia.

> ANTIEMORROIDALI

Si usano farmaci per la cura locale o nei casi più acuti anche per via orale. Riducono l'infiammazione migliorando lo stato della parete della membrana vasale, quindi con effetto vasoprotettore e riducono la perdita di liquidi dei vasi danneggiati.
Si usano creme con anestetici locali che controllano dolore e prurito e creme con cortisoni che esercitano un'azione antinfiammatoria
Ci sono anche farmaci che oltre all'anestetico locale e al cortisone uniscono un vasoprotettore come la ruscogenina.
Oltre alle creme si usano anche supposte.

Gruppi di farmaci comunemente usati (molto spesso in combinazione) nel trattamento locale delle emorroidi	
I principi attivi presenti, spesso in associazione, nei numerosi preparati in commercio possono essere distinti in quattro gruppi principali: corticosteroidi antinfiammatori, anestetici locali, sostanze calmanti e astringenti, vasoattivi	
Corticosteroidi a uso locale	Ad esempio fluocinolone, idrocortisone, hanno effetto antinfiammatorio
Anestetici locali	Ad esempio ketocaina, pramocaina, benzocaina, lidocaina, tetracaina, oxetacaina, riducono il dolore e il prurito
Sostanze calmanti e astringenti	Ad esempio ossido di zinco, sali di bismuto, hanno effetto astringente e riducono il gonfiore del vaso
Vasoattivi	Ad esempio eparina, e ruscogenina, agiscono sulla permeabilità dei capillari e ne riducono la fragilità

Le emorroidi sono frequenti tra la popolazione adulta e in gravidanza. Sono dovute alla dilatazione venosa, spesso danno dolore e perdita di sangue durante la defecazione.
La causa principale è la stitichezza e la cattiva alimentazione.

Consigli pratici: sono gli stessi dati per la stitichezza e aggiungere un'attenta igiene intima da farsi 2-3 volte al dì e semicupi tiepidi per almeno 15 min.

CAPILLARO PROTETTORI

I farmaci usati nella dilatazione dei capillari e delle vene varicose sono di derivazione naturale,migliorano il tono venoso e la resistenza dei capillari, inoltre diminuiscono l'edema e favoriscono l'autoriparazione degli stessi. Riducendo la permeabilità dei capillari si evita che si formi l'edema che è responsabile della pesantezza delle gambe.
Fanno parte di questo gruppo escina, centella, rutina e antocianosidi del mirtillo.
Possono essere usati farmaci per uso locale od orale.
Consigli pratici: evitare il sovrappeso, stare molto in piedi o seduti senza muovere le gambe (sollevare i piedi in modo ritmico sulle punte), fare sforzi eccessivi, usare scarpe o indumenti stretti al mare è sconsigliato restare fermi al sole, meglio bagnare spesso con acqua fresca, perché il caldo fa dilatare le vene e poi camminare a piedi nudi sulla sabbia o meglio dentro l'acqua fino al ginocchio usare se necessario le calze elastiche, fare sport, nuoto o bicicletta dormire con i piedi un po' sollevati e fare spesso le scale, mantenere un'alimentazione sana e leggera, con consumo di molte fibre.

DECONGESTIONANTI NASALI

Riducono il gonfiore della mucosa nasale, causato da un'infezione o da un'allergia liberando le vie nasali otturate. Producendo vasocostrizione non solo riducono il gonfiore nasale ma anche la produzione di muco. I farmaci in commercio sono disponibili in forma di gocce, spray, pomate e gel per il naso oppure si usano preparazioni per via orale. Usati per via locale hanno azione rapida e di breve durata, per bocca hanno azione più lenta ma più duratura.
I principi attivi più usati sono: oximetazolina, nafazolina, tramazolina, efedrina e pseudoefedrina usati da soli o in associazione con antistaminici e antiinfiammatori.
Dati per bocca possono avere effetti anche sulla circolazione sistemica, perché fanno costringere anche altri vasi sanguigni oltre a quelli nasali e per questo sono dati con cautela negli ipertesi e nei cardiopatici. Vanno usati alla dose efficace minima e per il minor tempo possibile perché spesso, se usati a lungo quando si sospende la somministrazione la congestione nasale può risultare peggiore che all'inizio della cura.

FARMACI PER LA TOSSE

Sono farmaci ad azione mucolitica, espettorante, fluidificante e sedativa.
La tosse è un meccanismo fisiologico, improvviso e spesso ripetitivo, che aiuta a pulire le vie respiratorie da eccessi di secrezione, particelle estranee ed irritanti. La tosse spesso è accompagnata da catarro più o meno denso. Un aumento della produzione di catarro è dovuto alla reazione di difesa di ghiandole presenti nella mucosa bronchiale in seguito ad una infiammazione dei bronchi stessi. Eliminare il catarro in eccesso è un meccanismo di difesa molto importante per l'apparato respiratorio, talvolta però il catarro è molto denso, vischioso, difficile da eliminare e può diventare bersaglio di infezioni batteriche. La tosse è forse il sintomo più evidente di diverse infiammazioni delle vie respiratorie. L'infiammazione e la tosse possono essere causate da allergia, asma, esposizione a sostanze tossiche. Può essere tosse da farmaci (antipertensivi) o da reflusso di acidità gastrica.

Mucolitici e Fluidificanti: agiscono con meccanismi diversi modificando qualità e quantità del muco facilitando l'espulsione del secreto bronchiale.
Espettoranti: servono a contrastare la secrezione catarrale che si accumula nell'albero respiratorio.
I principi più usati sono: acetilcisteina, ambroxol, bromexina, carbocisteina, guaimesal, sobrerolo, tiopronina, etc.
Quando l'infiammazione riguarda la trachea o la laringe (per un colpo di freddo o altro) la tosse è secca, senza catarro. L'infiammazione della mucosa respiratoria in questi casi stimola il centro nervoso della tosse facendola diventare spesso stizzosa e a lungo andare affaticante. (Quando dura troppo tempo può dare lesioni a carico dei polmoni e dei bronchi.)
Sedativi centrali: come ad esempio il destrometorfano o il butamirato, agiscono spegnendo l'interruttore cerebrale della tosse eliminandone lo stimolo. Usati in caso di tosse secca o stizzosa protratta.
Sedativi periferici: come ad esempio la dropropizina "addormentano" i recettori situati sull'albero respiratorio impedendo al cervello di far partire lo stimolo della tosse. Usati sempre per tosse secca.
Consigli pratici: non fumare, bere spesso soprattutto bevande calde, fare inalazioni di vapore, evitare ambienti polverosi, utilizzare l'umidificatore se l'aria nell'ambiente è secca e in caso di accessi notturni, dormire con la testa leggermente sollevata.

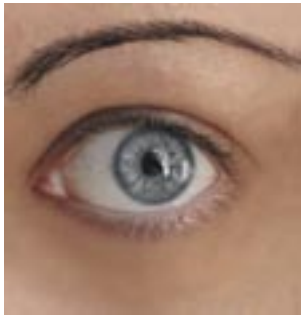
FARMACI ANTINFIAMMATORI NON STEROIDEI - FANS.

(Non steroidei significa che non appartengono alla categoria dei cortisonici).

I FANS sono farmaci capaci di agire come antinfiammatori ma oltre a questa azione, svolgono attività analgesica ed antipiretica, ovvero combattono il dolore e la febbre. Si utilizzano con successo nella terapia del dolore e di numerose malattie del sistema muscolo-scheletrico (fra cui artrite reumatoide ed osteoartrosi), ma anche, come nel caso dell'acido acetilsalicilico,nella cura e prevenzione delle malattie cardiovascolari. Aspirina e FANS sono tra i farmaci più utilizzati in terapia. Il loro utilizzo però è stato limitato sin dall'origine dai problemi gastrici che il loro uso comportava (per esempio il rischio di ulcera gastrica aumenta di dieci volte circa).
I FANS esistono in diverse forme, per uso topico in crema, gel, cerotti medicati e spray, per via orale in compresse, capsule, buste e gocce, in sistemi per assorbimento transdermico (comunemente definiti cerotti medicati), in supposte e iniettabili. I FANS di uso sistemico agiscono riducendo la trasmissione dell'impulso doloroso sia in periferia che nel cervello mentre quelli di uso locale, riducono la trasmissione dell'impulso in periferia. Essi vengono prescritti come antidolorifici generici, come antiflogistici per diminuire l'infiammazione in patologie muscolo-scheletriche, reumatologiche, articolari e similari, nonché in post-chirurgia e come antipiretici per diminuire la temperatura corporea in caso di febbre.
I principali antinfiammatori non steroidei (FANS), sono: acido acetilsalicilico (capostipite), diclofenac, ibuprofene, naprossene, chetoprofene, indometacina, piroxicam, nimesulide, celecoxib. (Non tutti sono di libera vendita).
Il paracetamolo pur avendo lo stesso meccanismo d'azione di altri FANS ha attività analgesica ed antipiretica ma manca di azione antinfiammatoria.

Consigli pratici: il dolore è un segnale che non bisogna sottovalutare, non bisogna forzare i muscoli o le articolazioni doloranti con la speranza che si sblocchino, in caso di dolori intensi è meglio mettersi a riposo. Nel caso di dolori muscolari leggeri può essere utile l'uso di pomate locali a base di FANS applicate con un leggero massaggio, può essere utile una ginnastica antalgica e per dolori artrosici anche l'utilizzo di calore. Mentre se il dolore è di origine infiammatoria meglio applicare la borsa del ghiaccio.

FARMACI PER L'OCCHIO

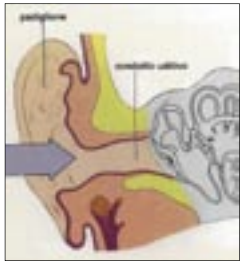


Si usano in gel, pomata e colliri anche in forma di monodose. I gruppi principali sono:

- decongestionanti e antistaminici
  si usano quando l'occhio è irritato e arrossato. I più comuni sono: nafazolina, tetrizolina e tozilamina associati ad antazolina, clorfeniramina e feniramina.
- antimicrobici disinfettanti
  si usano quando serve fare pulizia dell'occhio, anche irritato da polvere, fumo e smog. I più comuni sono: benzalconio cloruro, zinco solfato, acido tannico con resorcina. Si usano anche bagni oculari.
- lacrime artificiali
  quando la secrezione lacrimale è insufficiente, genera l'occhio secco e a lungo andare può comportare danni alla cornea. I più comuni sono: acido ialuronico, carbomer, tiomersal, destrano, idrossipropilmetilcellulosa, polivinilpirrolidone, sodio cloruro, etc.

Consigli pratici: non sostare in ambienti fumosi non usare colliri antibiotici senza il consenso del medico, non sfregare gli occhi energicamente, non aspettare di andare dall'oculista quando i disturbi diventano insopportabili, mantenere un'umidità adeguata nell'ambiente, soprattutto quando si accende il riscaldamento, in caso di secrezione pulire ciglia e occhi con fazzolettini disinfettanti adeguati per gli occhi, se si usano lenti a contatto mantenere sempre una attenta igiene durante le manovre d'uso e non usarle più del tempo consigliato. Fare delle piccole pause ogni 2 ore circa se si lavora molte ore a un monitor e avere una buona illuminazione, battere le palpebre con regolarità per idratare l'occhio. Proteggere gli occhi dal sole e fare una visita oculistica periodicamente.

FARMACI PER L'ORECCHIO



Si usano in gocce. Sono in genere antidolorifici e si usano per calmare il dolore, sono fenazone procaina, quindi un analgesico e un anestetico locale.
Se c'è anche raffreddore e naso chiuso con difficoltà di respirazione, si possono usare decongestionanti nasali che riducono anche la congestione a livello del canale auricolare riducendo il dolore.

FARMACI PER LA GOLA

Si usano disinfettanti e antinfiammatori sotto forma di pastiglie da sciogliere in bocca, spray e collutori.
Il mal di gola si tratta umidificando la gola con pastiglie orosolubili che contengono spesso dei disinfettanti. Quando la gola è molto rossa e dolorante si associano degli antinfiammatori e degli antidolorifici assunti per via orale.

CALMANTI E SONNIFERI

Il sonno è una funzione fisiologica che dovrebbe essere ripristinata senza uso di farmaci.
Talvolta c'è comunque la necessità di usare dei farmaci che provocano il sonno (f. ipnotici) e che devono essere prescritti dal medico. Tutti i farmaci che si possono acquistare senza ricetta medica sono a base di sostanze naturali come valeriana da sola o assieme a passiflora, escolzia, biancospino, tiglio, melissa. Sono sostanze ben tollerate, ma prese a dosi alte hanno effetti collaterali e possono anche interagire con altri farmaci. Per questo motivo prima di assumerle è necessario chiedere informazioni al medico o al farmacista.
La valeriana ha alcuni principi attivi che assomigliano a quelli delle benzodiazepine, classe di sonniferi tra più usati. Una sostanza che merita attenzione è sicuramente la melatonina: ormone prodotto normalmente dal nostro organismo che contribuisce alla regolazione giornaliera dei ritmi di sonno-veglia. Viene usato con successo anche per alleviare i problemi di jet-lag (cambiamento di fuso orario).
Consigli pratici: osservare sempre il solito orario per coricarsi e per alzarsi non assumere alcolici, fumare, bere caffé o fare attività fisica intensa prima di dormire, osservare un certo rituale e ascoltare musica distensiva o leggere un libro bere una tisana calmante, camomilla o valeriana o altro, prevenire il russamento perché può provocare brevi apnee durante il sonno, usare un materasso non troppo morbido, eventualmente ortopedico,fare in modo che la stanza sia ben aerata e silenziosa, eseguire qualche esercizio di rilassamento o fare un bagno caldo.

DISINFETTANTI

Si usano nella disinfezione delle ferite. La ferita va sempre lavata e risciacquata prima di usare il prodotto disinfettante.I disinfettanti

più usati sono: preparati a base di iodio, che risulta attivo contro molti microrganismi; è disponibile in varie formulazioni. Va evitato l'uso prolungato o il trattamento di aree vaste per impedire l'assorbimento a livello tiroideo e la sensibilizzazione locale.
Soluzioni di ammonio quaternario; benzalconio cloruro, cetilpiridinio, alchilbenzilammonio cloruro, benzoxonio cloruro, etc. hanno un'azione detergente molto pronunciata e tale da danneggiare le membrane dei microrganismi. Ipoclorito di sodio, tosilcloramide: rilasciano cloro. Perossidi organici, ossidi e perossidi metallici: rilasciano ossigeno. Clorexidina: ha azione battericida che si esplica agendo sulla membrana delle cellule batteriche. Argento metallico: blocca un enzima vitale per batteri, virus e funghi.
Per ferite e ulcere si usano: soluzioni acquose di iodio, cloro, clorexidina, soluzioni di ammonio quaternario, acqua ossigenata e mercurocromo.
Per le mucose: soluzioni a base di iodio, cloro, clorexidina e ammonio quaternario.

FARMACI PER LA PELLE

Farmaci per l'irritazone della pelle, eruzioni, piccoli problemi cutanei prurito, scottature e punture d'insetti: sono preparazioni a base di emollienti, cortisonici, anestetici locali e antistaminici.
Disinfettanti, antibiotici e cicatrizzanti, preparazioni che detergono le ferite e hanno attività antisettica. Sono unguenti, creme e polveri con sostanze che favoriscono la cicatrizzazione. Si usano nel trattamento di piccole ferite, infezioni e bruciature. Sono farmaci come neomicina, polimixina B e bacitracina.

Farmaci antifungini preparazioni contenenti farmaci come il clotrimazolo, ketoconazolo, tioconazolo, ac. usnico, ac. undecilenico, etc.

Consigli pratici per evitare infezioni fungine: non sostare in piscina o doccia pubblica a piedi scalzi, avere i piedi (in particolare gli spazi tra le dita) e il corpo sempre ben asciutti, non scambiarsi gli indumenti o gli asciugamani. Non usare troppo le scarpe da ginnastica perché creano un ambiente caldo umido che favorisce lo sviluppo di funghi, lavare spesso le solette e cambiare spesso le scarpe.
Il contagio può avvenire anche da animali domestici a loro volta infetti.

STILE DI VITA

Non c'è una definizione di stile di vita, ma s'intende con questo termine l'insieme di comportamenti quotidiani corretti, dettati dal buon senso atti a mantenere l'organismo in buona salute, tutto ciò è supportato da numerosi studi.
Esiste un elenco di comportamenti corretti per definire se un soggetto ha un buono stile di vita:

1) non fuma
2) non beve abitualmente ed esageratamente alcolici
3) non fa uso di droghe o sostanze illecite
4) non è in sovrappeso
5) non è sedentario
6) ha un'alimentazione varia ed equilibrata
7) esegue controlli preventivi
8) non si sente stressato/depresso/ansioso

I comportamenti non corretti diventano fattori di rischio. Questo studio fatto nel 2002 mette in relazione i comportamenti scorretti e la perdita di anni di vita, ovviamente se si hanno più comportamenti scorretti i danni sono maggiori e la perdita in anni aumenta.

Rapporto 2002 della World Health Organization (WHO)

Fattore di rischio	*Perdita di anni*
Fumo	12,2
Ipertensione	10,9
Alcol	9,2
Ipercolesterolemia	7,6
Sovrappeso	7,4
Ridotto consumo di frutta e verdura	3,9
Sedentarietà	3,3
Sostanze illecite	1,8

Oggi è riconosciuto che una buona salute o condizione fisica è garantita da uno stile di vita sano piuttosto che da una eredità genetica. Così lo "stile di vita" è considerato come il primo e insostituibile farmaco per mantenersi in buona salute e dato che si vive più a lungo che in passato, diventa molto importante fare più attenzione al tipo di comportamento da tenere per invecchiare bene.
Tra i fattori che contribuiscono a un buon invecchiamento c'è una regolare attività fisica. La pigrizia uccide quanto molte altre pato-

logie: per inattività fisica (e le malattie a essa correlate) muoiono ogni anno solo in Italia 28mila persone, il 5% del totale. Si stima che siano attribuibili al fumo un numero di morti che va dalle 70mila alle 83mila annuali e per l'alcool circa 24mila. Alcuni studi dimostrano che persone fisicamente attive hanno un'attesa di vita superiore ai sedentari in media di circa 6 anni e che l'esecuzione di un'intensa attività sportiva è molto efficace nel ridurre la sintomatologia depressiva, rallenta inoltre il declino fisico e cognitivo che talvolta caratterizza l'invecchiamento e garantisce un buon riposo notturno.
Una regolare attività fisica:

- previene patologie croniche, come: diabete, disturbi circolatori e obesità;
- riduce o elimina fattori di rischio come: pressione alta e colesterolo alto;
- protegge da: osteoporosi e artrite;
- riduce lo stress e aumenta l'autostima.

Camminare, nuotare e andare in bicicletta sono esempi di attività fisica completa.
L'ideale è riuscire a praticare almeno 30 minuti di attività fisica (a intensità moderata) nella maggior parte dei giorni (circa cinque alla settimana). Se il tempo è un problema, l'obiettivo può essere raggiunto suddividendo l'attività in tre sessioni di 10 minuti. È comunque utile adottare ogni giorno anche piccoli utili accorgimenti, come: preferire le scale all'ascensore, scendere dall'autobus una fermata prima, parcheggiare la macchina un po' più lontano del solito.
L'eccesso di peso aumenta il rischio di ipertensione, ipercolesterolemia e diabete, tutte condizioni che fanno alzare il rischio di malattie cardiovascolari e ictus. Nelle nazioni maggiormente sviluppate, più della metà degli adulti risulta in sovrappeso od obeso, tendenza che è in forte aumento e la causa principale di tutto questo più che la maggiore disponibilità di cibo rispetto al passato è lo stile di vita sedentario caratterizzato da una drastica diminuzione dell'attività fisica.
Un ulteriore parametro che oggi si tiene in considerazione per valutare il sovrappeso è la circonferenza della vita. Il grasso può accumularsi sopra la vita, andando a costituire la cosiddetta

"forma a mela" (tipica negli uomini), o accumularsi su fianchi e cosce, la cosiddetta "forma a pera" (tipica nelle donne). Si è visto che le persone con forma a mela presentano un rischio più elevato di malattie cardiovascolari, ipertensione e diabete di tipo 2. Una circonferenza della vita di oltre 80 cm per le donne e di oltre 94 cm per gli uomini è un campanello d'allarme. Con una circonferenza della vita di oltre 102 cm negli uomini e di oltre 88 cm nelle donne il consiglio è di rivolgersi al proprio medico.
Oggigiorno tutti sappiamo come le abitudini alimentari sono molto importanti per ottenere o mantenere una buona salute; qui di seguito vi sono alcune regole utili per mantenere una buona alimentazione.

Dieci consigli degli esperti:

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza;
2. A tavola varia le tue scelte;
3. Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti;
4. Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno;
5. In una dieta equilibrata i cereali (pane, pasta, riso etc.) devono essere consumati quotidianamente;
6. Mangia pesce almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato);
7. Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre;
8. Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva;
9. Non eccedere nel consumo di sale;
10. Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata:

Il fumo merita un'attenzione particolare.

Si sa che fa male ma pochi tengono presente che oltre all'azione cancerogena (aumentato rischio di tumori) ha numerosi altri effetti nocivi. Il deposito che si ferma nel filtro finisce anche nei polmoni, rendendoli spugne piene di catrame, questo catrame agisce come irritante provocando una reazione polmonare e bronchiale che fa aumentare la produzione di muco; la conseguenza diretta è la tosse. A lungo andare questi meccanismi non sono più efficaci e il fumatore è esposto a infezioni virali e batteriche,

bronchite cronica ed enfisema. Inoltre il catrame depositandosi a livello degli alveoli polmonari riduce l'ossigenazione del sangue che viene ulteriormente ridotta anche dall'ossido di carbonio che si forma dalla combustione del tabacco. L'ossigenazione scarsa si ripercuote su tutti i distretti dell'organismo, ad es. sul sistema nervoso (fa diminuire la memoria, l'attenzione e rallenta i riflessi). Inoltre incide negativamente sulla fertilità, sul desiderio sessuale e la mamma fumatrice può avere bambini sottopeso. A livello dell'apparato digerente compaiono gastriti, ulcere o colon irritabile, etc.). Inoltre anche la nicotina ha azione tossica (la quale si somma all'azione del catrame e del monossido di carbonio), che si esplica sul sistema nervoso, causando vari disturbi, soprattutto danneggia le pareti delle arterie che alterate portano a una progressiva chiusura dei vasi con comparsa di infarti cardiaci e ictus cerebrali. Il fumo infatti espone ad alto rischio di patologie a carico di cuore e apparato circolatorio.
Anche l'ipertensione arteriosa viene aggravata perché si ha un restringimento delle piccole arterie con ulteriore aumento della pressione. Ripercussioni si hanno anche a livello della retina e dei reni. Il fumo infine produce radicali liberi, molecole che intossicano e fanno invecchiare le nostre cellule.

ABUSO DI FARMACI

Quando si sente parlare di abuso di farmaci il nostro primo pensiero va alle droghe ma l'abuso interessa anche i farmaci di uso comune. Si parla di abuso di farmaci quando c'è un uso eccessivo e troppo protratto di uno o più farmaci non supportato dalla prescrizione medica. Si verifica per molte classi di farmaci.
Un esempio può essere l'abuso di analgesici per l'emicrania. Chi infatti usa farmaci sintomatici per il mal di testa (come l'acido acetilsalicilico, l'indometacina e altri analgesici) per più di 3-4 volte la settimana rischia di procurarsi quella che viene chiamata "cefalea da rimbalzo". Una cefalea episodica si trasforma cioè in una forma cronica e si crea dipendenza fisica e psicologica dal farmaco ogni volta che la persona tenta di non assumerlo. Anzi, a causa dell'abuso di analgesici anche i farmaci solitamente impiegati per la prevenzione del mal di testa diventano sempre meno efficaci.
Un altro esempio riguarda i FANS. Gli antinfiammatori sono fondamentali nelle patologie acute ma il loro impiego in patologie croniche deve essere valutato attentamente. Poiché hanno anche un effetto antidolorifico, possono mascherare il dolore facendo credere in una improbabile guarigione. Ciò è particolarmente grave per lo sportivo che può sovraccaricare una parte malata ritenendola guarita, aggravando quindi la situazione. Quindi è meglio usarli per un periodo limitato e dopo la sospensione verificare il miglioramento perché forse bisogna prendere in considerazione altre forme di cura e nel caso di patologie sportive spesso è utile un periodo di stop. Si verificano casi di abuso, uso eccessivo e immotivato quando l'utilizzo si trasforma in consuetudine e nei casi più gravi, diviene un vero e proprio principio di dipendenza. Tra i soggetti che praticano sport non è difficile trovare chi, prima dell'allenamento o della gara assume un antidolorifico a scopo "preventivo". Questo non ha senso perché i farmaci agiscono in presenza del problema mentre, in condizioni di benessere producono soltanto effetti dannosi, compromettendo a lungo andare anche la funzione del fegato e dei reni impegnati nello smaltimento di ogni sostanza potenzialmente tossica o inutile per l'organismo.

Arriva dall'Organizzazione Mondiale della Sanità la notizia che nel mondo circa la metà degli antibiotici viene prescritta in maniera non rigorosa, una mancanza grave da parte di medici che non tengono sempre conto di tutti i rischi che l'uso irrazionale di tali farmaci può comportare per la salute.
Negli anni alcuni batteri sono diventati insensibili agli antibiotici: la resistenza dei batteri è un fenomeno normale, ma è anche vero che l'uso eccessivo e poco razionale che viene fatto degli antibiotici ne ha accelerato la crescita. Di solito questo fenomeno deriva da una mutazione genetica che può portare alla nascita di ceppi di batteri resistenti, insensibili a molti antibiotici. L'abuso di antibiotici quindi non rappresenta soltanto un enorme spreco di denaro ma è un fenomeno che rischia di mettere a rischio la salute.
Usare con criterio gli antibiotici è quindi necessario affinché rimangano un rimedio efficace.

AUTORIZZAZIONE ALLA COMMERCIALIZZAZIONE DEI FARMACI

L'Autorizzazione all'Immissione in Commercio (**AIC**) di un farmaco è l'atto che permette ad un'azienda farmaceutica di commercializzare un medicinale, specialità o equivalente, prodotto in modo industriale e conforme alle Norme di Buona Fabbricazione in seguito a un'attenta valutazione da parte dell'EMEA (*European Agency for the Evaluation of Medicinal Products*). L'immissione in commercio di ogni medicinale di origine industriale deve essere autorizzata dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) o dall'Agenzia Europea per i medicinali (EMEA).
Per ottenere un'autorizzazione all'immissione in commercio (AIC) il richiedente presenta una domanda alle autorità competenti (AIFA o EMEA). La domanda rivolta all'EMEA può riguardare soltanto medicinali sottoposti a una specifica procedura di autorizzazione europea. In questo caso l'autorizzazione è valida per tutto il territorio dell'Unione Europea.
La domanda può contenere:

- tutta la documentazione (dossier completo) degli studi effettuati, prima sugli animali, poi su volontari sani, infine su pazienti, che dimostrano come il medicinale sia sicuro (non pericoloso, né tossico) ed efficace nel trattare una determinata malattia

oppure

- in alcuni casi particolari (es. per equivalenti di medicinali di riferimento autorizzati da almeno otto anni e per medicinali le cui sostanze attive sono di impiego medico ben consolidato nella Comunità europea da almeno dieci anni e presentano una riconosciuta efficacia e un livello accettabile di sicurezza) documentazione ridotta (non fornendo i risultati delle prove precliniche e delle sperimentazioni cliniche).

L'AIFA (**Agenzia Italiana del Farmaco)** è un organismo sanitario preposto a promuovere le conoscenze dei farmaci. L'agenzia è sottoposta alle funzioni di indirizzo del Ministero della Salute e del Ministero dell'Economia e delle Finanze. Lo scopo principale dell'agenzia è quello di coordinare le informazioni relative ai farmaci tra le aziende farmaceutiche, i medici e gli informatori scientifici, gli ospedali e le strutture sanitarie locali e nazionali. Altra responsabilità è di provvedere "*al governo della spesa farmaceutica in un contesto di compatibilità economico-finanziaria e competitività dell'industria farmaceutica"*, ossia individuare i prezzi di riferimento dei farmaci a carico del SSN, tali da garantire un guadagno adeguato, ma non eccessivo, alle aziende farmaceutiche, consentendo in tal modo una spesa pubblica che sia la più bassa possibile. In particolare per i farmaci "ex generici" oggi detti "equivalenti" le Aziende che non fossero disposte ad accettare il prezzo di riferimento "imposto" dal Ministero e indicato dall' AIFA, hanno due alternative: ritirare il farmaco dalla prescrivibilità oppure chiedere all'utente compratore di pagare la "differenza" tra quello che rimborsa il SSN e la cifra richiesta dall'Azienda Farmaceutica.
L'**EMEA (Agenzia europea per la valutazione dei medicinali)** ha sede a Londra e ha avviato le proprie attività il 1° febbraio 1995. L'Agenzia coordina le risorse scientifiche degli Stati membri al fine di valutare e controllare i medicinali per uso umano e veterinario in tutta l'Unione Europea (UE). Più specificatamente, l'EMEA si propone di contribuire alla tutela e alla promozione della sanità pubblica e della salute degli animali e istituisce procedure comunitarie per l'autorizzazione e la sorveglianza dei medicinali di uso umano e veterinario.
Quando per un medicinale è stata rilasciata un'AIC, ogni ulteriore dosaggio, forma farmaceutica, via di somministrazione e presentazione, nonché le variazioni e le estensioni sono ugualmente soggetti alla medesima autorizzazione alla commercializzazione.

PERCHÈ ALCUNI FARMACI SONO A VENDITA LIBERA MENTRE ALTRI FARMACI NECESSITANO DELLA RICETTA MEDICA?

I medicinali **soggetti a ricetta medica,** i cosiddetti *farmaci etici***,** comprendono tutti quei medicinali che:

a) possono presentare un **pericolo**, direttamente o indirettamente, anche in condizioni normali di utilizzazione, se sono usati senza controllo medico;
b) sono **utilizzati** spesso, e in larghissima misura, **in modo non corretto** e, di conseguenza, con rischio di un pericolo diretto o indiretto per la salute;
c) contengono sostanze o preparazioni di sostanze la cui attività o le cui **reazioni avverse** richiedono ulteriori indagini;
d) sono destinati a essere **somministrati per via parenterale**, fatte salve le eccezioni stabilite dal Ministero della Salute, su proposta o previa consultazione dell'AIFA.

Per questi medicinali **non è consentito il messaggio pubblicitario** e possono essere dispensati dal SSN.

I medicinali **non soggetti a ricetta medica**, comprendono:

a) **OTC (Over The Counter)**: rappresentano una categoria di prodotti destinati all'**automedicazione** e quindi atti a curare disturbi lievi. Essi devono soddisfare i seguenti requisiti:
   - contenere principi attivi già largamente impiegati in medicina.
   - essere destinati a sintomi di facile valutazione da parte del paziente (ad es: mal di testa, mal di denti, sintomi febbrili e influenzali, etc.)
   - avere confezioni dal volume ridotto e quindi impiegati per terapie di breve durata

Possono essere **oggetto di pubblicità** al pubblico.
Dal 2002 hanno l'obbligo del bollino sulla confezione.

Esempi di medicinali OTC sono: *Moment, Tachiflu, Aspirina, Imodium, Bronchenolo, Voltaren, Actigrip, Zerinol, Vivin C, etc.*

b) **SOP (Senza Obbligo di Prescrizione)**: rappresentano una categoria di farmaci contenenti principi attivi noti da tempo e sono detti ***"farmaci da consiglio"***. **Non sono soggetti a pubblicità**. Al giorno d'oggi stanno via via scomparendo in quanto le ditte farmaceutiche preferiscono inserirli tra i farmaci oggetto di pubblicità (OTC).

COSA SONO I FARMACI EQUIVALENTI ("GENERICI")?

Per capire meglio che cosa sono i farmaci equivalenti è importante prima spiegare alcuni concetti fondamentali. Prima che un farmaco venga lanciato sul mercato, sono necessarie lunghe fasi di sperimentazione e controllo sull'efficacia e la sicurezza del farmaco: tali fasi comportano che, per un periodo medio di circa 12 anni, le aziende farmaceutiche non abbiano alcun ritorno economico sugli investimenti effettuati. Il brevetto nasce come strumento per tutelare l'inventore di un farmaco da altri che, privi di idee ma ricchi di mezzi, potrebbero 'rubare' l'invenzione e porla in commercio come propria, intascandone tutti i vantaggi. Per questo motivo, l'azienda titolare dell'innovazione ha interesse a richiedere da subito la tutela brevettuale, sin dall'inizio della scoperta del principio attivo

anche se, così agendo, il tempo effettivo di durata del brevetto risulta inevitabilmente più limitato. Infatti, le fasi di ricerca e sviluppo successive alla scoperta iniziale riducono il tempo effettivo in cui il prodotto gode dell'esclusività di commercializzazione.
Il brevetto garantisce all'azienda proprietaria la commercializzazione del farmaco in esclusiva per almeno 20 anni. Dopo questo tempo, il brevetto di un farmaco scade. Se il farmaco è ancora interessante da un punto di vista terapeutico (e molti lo sono) può venir prodotto e commercializzato (ovviamente da un'azienda autorizzata) utilizzando, anziché il marchio (il nome di fantasia che caratterizza i farmaci di marca es.: *Aspirina*), il nome chimico equivalente (es.: *acido acetilsalicilico*).

I **medicinali EQUIVALENTI** sono quindi medicinali:
- non più coperti da brevetto;
- a base di uno o più principi attivi, prodotti industrialmente;
- identificati dalla denominazione comune internazionale del principio attivo o, in mancanza di questa, dalla denominazione scientifica del medicinale, seguita dal nome del titolare dell'AIC. Ad esempio, l'acido acetilsalicilico è disponibile come ASPIRINA® (*Bayer*) o come equivalente acido acetilsalicilico (*Laboratorio Farmacologico Milanese Srl*);
- *bioequivalenti* (cioè con un comportamento nell'organismo del tutto simile a quello originale) rispetto a una specialità medicinale di riferimento autorizzata. Hanno quindi la stessa composizione quali-quantitativa in principi attivi, la stessa forma farmaceutica, la stessa via di somministrazione e le stesse indicazioni terapeutiche.

Il termine "generico", si è dimostrato infelice in quanto percepito dal pubblico come simile, ma non uguale al medicinale di riferimento indicato per la stessa patologia. Per questa ragione i prodotti "generici" sono stati ridefiniti ***medicinali equivalenti*** (L. 149 del 26 luglio 2005). I medicinali equivalenti sono sottoposti agli stessi controlli e procedure di registrazione e vigilanza che l'Agenzia Italiana del Farmaco riserva a tutte le specialità in commercio.
La normativa internazionale pone, ovviamente, una serie di condizioni e di controlli il cui scopo è quello di garantire gli standard di qualità farmacologica e farmaceutica.
Il prezzo al pubblico dei farmaci equivalenti è mediamente ***inferiore di circa il 20% rispetto al farmaco originale.*** Tale riduzione del prezzo dell'equivalente non grava sulla qualità di controllo e di produzione del medicinale ma, piuttosto, sui costi di marketing che non comprendono le spese di ricerca e sviluppo. Per i farmaci

di Classe A (mutuabili) il prezzo è contrattato direttamente con l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) che, negli ultimi anni, ha proposto prezzi sempre più bassi rispetto al previsto. I farmaci di Classe C (cioè a pagamento) hanno un prezzo stabilito liberamente dall'azienda, purché sia, appunto, del 20% circa più basso rispetto all'originale. Dal 1° settembre 2001 in Italia si può sostituire, se non in casi particolari specificati dal medico, la prescrizione di un farmaco originale con un suo equivalente, se disponibile. Il Sistema Sanitario Nazionale, attraverso le Regioni, paga lo stesso prezzo sia per gli equivalenti, sia per le copie, che per gli originali. L'eventuale differenza di costo è a carico del paziente.

Nonostante la diffidenza e le polemiche di cui sono talvolta ancora oggetto i farmaci equivalenti, le normative che li riguardano sono piuttosto precise in rapporto alle garanzie di sicurezza ed efficacia che essi devono fornire: il medico deve poter essere certo, prescrivendo un farmaco equivalente al posto di uno "di marca", che il proprio paziente riceverà un medicinale in grado di **garantire gli stessi effetti terapeutici**; il farmacista deve poter essere certo, proponendo la sostituzione di un farmaco "di marca" con uno equivalente a minor prezzo, che il cittadino riceverà gli stessi vantaggi terapeutici pur a fronte di una spesa economica inferiore; ancor più importante, il cittadino stesso deve poter essere certo, scegliendo di acquistare un farmaco equivalente, di possedere le stesse garanzie di sicurezza ed efficacia a tutela della propria salute.

Nonostante i numerosi e indubbi vantaggi economici e terapeutici, il ricorso ai farmaci equivalenti e la loro diffusione sul mercato sono limitati da questioni di carattere informativo e da alcune esigenze pratiche del cittadino. Ne sono esempi la scarsa informazione relativa all'**equivalenza farmacologica** fra il farmaco equivalente e il medicinale di marca corrispondente, le abitudini o le necessità di alcuni pazienti riguardo agli aspetti tecnologici e organolettici del farmaco da assumere, l'eventuale acquisto per conto di terzi e l'importanza che il paziente attribuisce alla prescrizione del proprio medico curante.
Nel nostro Paese sembra che siano ancora troppe le occasioni in cui il cittadino rifiuta la proposta del farmacista di sostituire il farmaco che intende acquistare con uno più economico, seppure equivalente sia sotto il profilo terapeutico sia sotto quello della

qualità e della sicurezza.
Le cause di questo fenomeno sono molte. Se alcune sono di difficile identificazione, altre rappresentano inequivocabilmente una spia d'allarme su cui poter intervenire al fine di promuovere la **diffusione dell'"equivalente" non solo sul mercato ma anche nelle abitudini della popolazione**.

In alcune situazioni, il rifiuto del farmaco equivalente dipende da esigenze concrete del cittadino che esulano dalla qualità e dall'efficacia in rapporto al farmaco di marca: una compressa orosolubile piuttosto che una capsula per un paziente con difficoltà a deglutire, uno sciroppo dal piacevole aroma di fragola piuttosto che uno sgradito sapore di "medicinale" per un paziente pediatrico, l'importanza del "taglietto" per poter dividere a metà una compressa per un paziente che necessiti di una dose dimezzata. Sono solo alcuni esempi cui associare le abitudini di alcune altre categorie di pazienti, soprattutto anziani o soggetti affetti da patologie croniche, in terapia da anni con un determinato medicinale e quindi abituati a quel nome commerciale e a quella grafica della confezione.
Abitudini talvolta difficili da superare anche a fronte di un significativo risparmio economico.

Per altri pazienti il concetto di "farmaco equivalente" rimane qualcosa di nebuloso, nonostante le informazioni che il farmacista ha l'obbligo di comunicare e nonostante i farmaci equivalenti siano, in Italia, una realtà da diversi anni. Diventa difficile andare oltre quel che il medico ha scritto sulla ricetta, accettare l'idea che un farmaco con un nome commerciale e una casa produttrice diversi possa avere gli **stessi effetti terapeutici e garantire la medesima sicurezza** del medicinale indicato dal medico sulla prescrizione. Sotto questo punto di vista, la prescrizione da parte del medico del solo principio attivo accompagnata da un'introduzione informativa al fatto che è il principio attivo a determinare le caratteristiche farmacologiche del medicinale potrebbe migliorare la predisposizione del paziente e superare le sue resistenze verso il prodotto equivalente. Il fatto che, talvolta, sia un intermediario a presentarsi in farmacia con una prescrizione di farmaci destinati a terzi implica l'impossibilità di operare una scelta sicura al momento della proposta dell'eventuale sostituzione: dover scegliere per se stessi è un conto ma come conoscere i punti di vista e i desideri di un individuo assente al momento di decidere?

Questi e altri aspetti, che ancora rappresentano un limite alla diffusione dei farmaci equivalenti, potrebbero essere se non risolti almeno migliorati se le disposizioni legislative, insieme all'autonomia decisionale sull'accettare o il rifiutare la sostituzione del farmaco "di marca" col corrispondente farmaco "equivalente", fornissero al cittadino anche gli strumenti informativi adatti a compiere una scelta ponderata e venissero incontro ad alcune oggettive esigenze a cui il paziente non può, suo malgrado, sottrarsi.
È anche importante citare la **rimborsabilità** da parte del SSN per alcuni farmaci. Per quanto riguarda questo aspetto, i medicinali si dividono in due classi:

- Medicinali di fascia A
- Medicinali di fascia C

1. Medicinali di fascia A (medicinali essenziali e medicinali per malattie croniche)

Sono medicinali impiegati per ***patologie gravi, croniche e acute***: sono inclusi nella fascia A tutti i medicinali ritenuti essenziali per assicurare le cure previste nei Livelli Essenziali di Assistenza Sanitaria. I medicinali di fascia A sono a carico del SSN.
Alcuni di essi lo sono solo in ambito ospedaliero (Fascia A, H).

Possono essere prescritti dal medico di famiglia su apposito ricettario, dai medici di guardia medica, del pronto soccorso, dagli specialisti ambulatoriali, dai medici ospedalieri a seconda delle diverse disposizioni delle leggi regionali.

L'erogabilità tramite il SSN di tali medicinali ha valore nell'ambito della regione in cui la ricetta è stata emessa.
I medicinali inclusi in fascia A sono individuati da un apposito prontuario predisposto dal Ministero della Salute che viene periodicamente aggiornato e la cui validità si estende in tutto il territorio nazionale. In altri termini, un assistito del Veneto, come anche uno della Calabria, potranno recarsi nella loro farmacia di fiducia e ricevere gratuitamente lo stesso medicinale (a meno di ticket).
Alcuni medicinali sono sottoposti a **note limitative alla prescrizione**, cioè sono prescrivibili in fascia A solo per pazienti affetti da determinate patologie (in caso contrario sono da considerarsi in fascia C).

L'attuale normativa prevede che l'AIFA individui e pubblichi la "lista di trasparenza", cioè una lista di medicinali equivalenti di fascia A con i relativi prezzi di riferimento. Il prezzo di riferimento, rappresenta il valore massimo di rimborso da parte del SSN per un medicinale contenente il principio attivo relativo alla confezione di riferimento indicata. La differenza a carico dell'assistito costituisce la quota che il paziente deve pagare nel caso in cui il prezzo del medicinale sia superiore al valore di riferimento. Se il prezzo del medicinale è minore o uguale al valore di riferimento non vi è alcun costo a carico dell'assistito.

Il medico prescrivendo uno dei medicinali presenti nella lista di trasparenza con un prezzo superiore a quello massimo di rimborso, può vietare, con un'apposita indicazione sulla ricetta ("*non sostituibile*"), la sostituzione dello stesso da parte del farmacista. Invece, nel caso in cui il medico non ne fa espresso divieto, il farmacista può sostituire la prescrizione con un medicinale equivalente purché il paziente accetti la sostituzione proposta.
È importante precisare che nel caso in cui il medico indichi sulla ricetta la non sostituibilità del medicinale prescritto o il paziente non accetti la sostituzione proposta dal farmacista, la differenza di prezzo tra il medicinale dispensato e quello massimo di rimborso è a carico dell'assistito (ad eccezione degli invalidi di guerra titolari di pensione vitalizia).

2. Medicinali di fascia C (medicinali non essenziali)

Sono medicinali utilizzati per ***patologie di lieve entità***, o considerate minori, che, quindi, non sono considerati "essenziali" o "salvavita".

Con la legge 311/2004 (legge Finanziaria 2005) è stata individuata una nuova fascia di medicinali, la **C-bis**, che comprende i medicinali non soggetti a ricetta medica con accesso alla pubblicità al pubblico, cioè i già menzionati medicinali di automedicazione (SOP e OTC).
I medicinali delle fasce C e C-bis sono *a totale carico del paziente.*
Per i medicinali di fascia C da vendersi dietro presentazione di ricetta medica, il farmacista è obbligato a informare il paziente dell'eventuale presenza di medicinali aventi la stessa composizione quali-quantitativa e la stessa forma farmaceutica con un prezzo più basso e se il paziente accetta il farmacista può sostituire il medicinale prescritto con uno equivalente di prezzo minore. Il farmacista non può effettuare la sostituzione se sulla ricetta il medico ha indicato la non sostituibilità del medicinale.

SMALTIMENTO DEI FARMACI SCADUTI

È dovere di ogni cittadino prestare attenzione a come vengono smaltiti i farmaci scaduti. Questi infatti contengono sostanze chimiche o biologiche che possono essere fonte di inquinamento. Per questo motivo i farmaci scaduti o non utilizzati non devono assolutamente essere dispersi nell'ambiente. Per gli stessi motivi non vanno neppure buttati nella spazzatura né bruciati, poiché la loro combustione potrebbe sviluppare sostanze molto pericolose. I farmaci scaduti vanno depositati negli appositi contenitori, che si trovano normalmente all'interno o in prossimità delle farmacie.

NON SPRECHIAMO I FARMACI

"Siamo diventati tutti spreconi. Terribilmente spreconi. Per i motivi più svariati: abitudine, indifferenza, vizio."

Dalle molteplici interviste a famiglie italiane si deduce che amiamo tenere le medicine sempre a portata di mano, e che non importa se poi scadono e finiscono nel cestino. Ciò che conta è che siano lì, per ogni evenienza.
Gli armadietti di casa sono pieni di farmaci che rischiano di non essere utilizzati perché scadono o perché la terapia del medico viene modificata. Spesso inoltre si conservano farmaci differenti ma con gli stessi principi attivi. L'abitudine, specie fra gli anziani, di farsi prescrivere medicinali "perché possono sempre servire" può avere conseguenze importanti come il rischio di fare confusione fra le tante scatole e quindi di usare il farmaco sbagliato. Spesso infatti con l'età aumentano i problemi di salute e nuovi farmaci possono essere aggiunti. La colpa di questo inutile spreco comunque non è solo il cittadino che fa "scorta" di farmaci. Ad esempio, infatti, secondo le ricerche condotte sulle confezioni dei farmaci, alcuni beccucci dei flaconi e degli spray non consentono l'utilizzo di circa il 20% del prodotto, reso praticamente inaccessibile. Discorso simile per i medicinali in gocce, dato che poco meno del 10% rimane nella boccetta, inutilizzabile. Inoltre, la maggioranza dei farmaci confezionati in blister contiene un numero di compresse superiore o inferiore del 30%, in media, rispetto al normale ciclo terapeutico per cui viene impiegato.
Un secondo fattore scatenante lo spreco dei farmaci è la ridotta scadenza dei prodotti attualmente in commercio. Il tempo di scadenza dei medicinali si è notevolmente ridotto rispetto ad anni fa comportando l'acquisto forzato, e inutile, di più confezioni nell'arco di un anno, soprattutto di farmaci destinati alla cura di patologie

non croniche. Inoltre, nella maggioranza dei casi il controllo della data di scadenza dei farmaci che abbiamo in casa avviene sporadicamente.
Un'altra causa di spreco può essere riferita al cambiamento di terapia, conseguenza di una visita specialistica. Ciò potrebbe essere evitato, fatte salve le dovute eccezioni, se lo specialista ottimizzasse la nuova terapia in modo da far sì che il paziente consumi i farmaci già in suo possesso.
Si alimenta in tal modo uno spreco assolutamente non giustificabile, che causa ingenti danni all'economia familiare e nazionale.
Per questi motivo vi suggeriamo alcune regole contro lo spreco dei farmaci:

1) Controllare sempre la data di scadenza indicata sulle confezioni;
2) acquistare la giusta quantità del farmaco, in base alle reali esigenze della malattia;
3) non eccedere o diminuire, di propria iniziativa, il dosaggio della cura;
4) chiedere al proprio medico o farmacista se ci sono confezioni piccole del farmaco, in modo da ridurre le possibilità di un eventuale spreco;
5) in presenza di patologie non croniche consultare il medico o farmacista per un corretto dosaggio della cura;
6) evitare di acquistare più confezioni dello stesso prodotto, se non prescritto, per la cura di patologie croniche.

Per evitare tale pericoloso spreco, sarebbero necessarie campagne informative e di sensibilizzazione attraverso spot pubblicitari e forse attraverso un conteggio personale annuo di quanto consumato da ciascuna persona. Come è giusto ribadire per tutti il diritto alla salute, è anche necessario perseguire il dovere alla salute e a tutti i mezzi finalizzati a preservarla e a riottenerla: i farmaci infatti sono un bene comune di tutti i cittadini.

"Dallo spreco dei farmaci si guarisce"

Federconsumatori
Friuli Venezia Giulia

FEDERCONSUMATORI FRIULI VENEZIA GIULIA

www.federconsumatori-fvg.it www.cittadinoconsumatore.it

UFFICIO DI PRESIDENZA REGIONALE
Borgo Aquileia 3/B
33057 PALMANOVA (UD)
tel. e fax 0432 935548
fcnuovo@libero.it

ADICONSUM FRIULI VENEZIA GIULIA

www.adiconsumfriuliveneziagiulia.it

SEDE OPERATIVA REGIONALE
Via Manzoni, 5
33170 GORIZIA
tel. e fax 0481 538250

ADOC FRIULI VENEZIA GIULIA

www.adocfvg.org segreteria@adocfvg.org

SEDE REGIONALE
Via San Francesco, 25
34133 TRIESTE
tel. 040 3498486 - fax 040 3498486

Lega Consumatori

LEGA CONSUMATORI FRIULI VENEZIA GIULIA

SEDE REGIONALE
Via San Francesco d'Assisi, 4/a
34133 TRIESTE
tel. e fax 040 366326
legats@legats1.191.it