

AUTOMEDICAZIONE RESPONSABILE

**COSA, QUANDO, CON QUALI FARMACI
CI SI PUÒ CURARE DA SOLI
SENZA CORRERE RISCHI.**

**A CURA DI FIMMG
CON LA COLLABORAZIONE DI
MARIO FALCONI, WALTER MARROCCO, AMEDEO SCHIPANI**

CHE COSA È L'AUTOMEDICAZIONE RESPONSABILE.

Caro Cittadino,

L'Automedicazione è una grossa opportunità, codificata anche dalla legge, per poter gestire il Tuo "benessere salute". Pertanto è opportuno che Tu possa conoscere le modalità di utilizzo dell'Automedicazione, evitando che mancanza di informazione o ancora peggio cattiva informazione possano indurti in errori con conseguenti danni per la salute.

Il Tuo medico è a disposizione per informarti e per verificare insieme se le Tue condizioni di salute ti permettono di accedere per tutto o in parte agli strumenti dell'Automedicazione. Pertanto non esitare ad informarmi se stai utilizzando Farmaci da Banco e a chiedere consigli su dubbi e perplessità che potessi avere. La Tua salute e quella dei Tuoi familiari è un bene prezioso, lavoriamo insieme per mantenerla e migliorarla.

Il Tuo Medico di Famiglia

Automedicarsi vuol dire prendersi cura da sé di lievi disturbi o patologie passeggera, come la tosse, un raffreddore, un episodio di stitichezza: disturbi che conosciamo bene, che sappiamo non essere collegati a patologie serie, e che possiamo affrontare efficacemente anche senza l'intervento del medico.



Automedicarsi però non significa non rivolgersi al proprio medico, che va avvertito se il sintomo perdura, si ripresenta spesso o con intensità superiore.

Anzi, poiché ogni individuo è diverso da un altro, sarà bene informarsi dal proprio medico, che conosce tutta la storia della nostra salute, se si può procedere all'automedicazione al presentarsi di un dato sintomo.

Per curare da sé i piccoli disturbi si può ricorrere a farmaci appositamente formulati, chiamati appunto "di automedicazione", vendibili anche senza prescrizione medica perché, nel loro impiego ampiamente diffuso, si sono dimostrati sicuri e facili da utilizzare.

Ma si tratta pur sempre di farmaci. In quanto tali possono presentare effetti collaterali, controindicazioni e 'interazioni', cioè effetti indesiderati causati dalla eventuale combinazione con altri farmaci assunti nello stesso periodo.

Ecco perché, anche se questi prodotti sono venduti liberamente, devono essere assunti rispettando alcune basilari norme di buon senso e attenzione, che impareremo a conoscere procedendo nella lettura.

AUTOMEDICAZIONE

Significa affrontare un disturbo o una piccola patologia decidendo da soli, sulla base della propria esperienza, quale farmaco usare tra quelli appositamente formulati.

RESPONSABILE

Ogni medicinale svolge un'azione farmacologica: per questo, anche se può essere scelto liberamente, richiede cautela e l'applicazione di qualche semplice regola.

Poiché ogni individuo è diverso da un altro, sarà bene informarsi dal proprio medico, che conosce tutta la storia della Tua salute, se si può procedere all'automedicazione al presentarsi di un dato sintomo.



CON QUALI PRODOTTI CURARSI DA SOLI?

I farmaci di automedicazione sono prodotti appositamente formulati e confezionati per la scelta e la cura "in autonomia" e sono **farmaci senza bisogno di ricetta medica**.

Sono chiamati anche prodotti "da banco", oppure OTC, sigla inglese che sta per **Over The Counter**, cioè "sopra il bancone" perché in farmacia sono a portata di mano sul banco di vendita.

Sono farmaci ampiamente collaudati. Hanno alle spalle molti anni di ricerca approfondita, con

test, confronti, studi per il corretto dosaggio. Non bastasse questo, dopo la loro introduzione in commercio, vantano una casistica d'uso talmente ampia da poterli ritenere estremamente sicuri, privi generalmente di sorprese.

Questi farmaci, come tutti i medicinali del resto, debbono superare una serie di importanti verifiche tecniche e scientifiche, al termine delle quali il Ministero della Salute rilascia l'apposita Autorizzazione per la vendita.

I FARMACI OTC

Oggi i farmaci di automedicazione sono più facilmente **riconoscibili grazie al bollino rosso** presente sulla confezione.

Solo i farmaci da banco possono essere usati per l'automedicazione e non altri. Importantissimo comunque è **non sottovalutare mai le potenzialità dei farmaci da banco**, anche se possono essere presi liberamente, è sempre indispensabile affidarsi al consiglio del Farmacista e del Medico rispettando tempi e posologie da questi suggeriti.

SI

Ai farmaci di automedicazione perché:

- vantano anni di ricerche
- sono oggetto di controlli da parte del Ministero della Salute
- sono ampiamente "collaudati" nel quotidiano, senza sorprese
- non danno effetti indesiderati complessi
- sono semplici da utilizzare
- si riconoscono dal bollino rosso.

NO

Ai farmaci da prescrizione senza il consiglio del medico, perché solo lui ha le competenze per decidere quando assumerli.

All'utilizzo di farmaci da prescrizione rimasti in casa o forniti da amici, se non si è consultato nuovamente il medico.

INFORMAZIONI GENERALI SUI FARMACI SENZA OBBLIGO DI PRESCRIZIONE

Farmaci da banco

Per loro natura e obiettivo terapeutico sono concepiti e destinati all'uso autonomo da parte del cittadino, senza bisogno di intervento del medico per la diagnosi, la prescrizione o la sorveglianza durante il trattamento. Ciò significa, in pratica, che essi possono essere utilizzati dal paziente per l'automedicazione, cioè per la cura dei disturbi minori che egli è in grado di riconoscere in base alla propria esperienza e che possono essere risolti con una terapia di breve durata. Anche in questo caso, il farmacista potrà dare consigli utili e aiutare il paziente nelle sue scelte, dopo aver accertato che il farmaco richiesto sia effettivamente indicato per risolvere il disturbo del paziente. I farmaci da banco non sono rimborsabili dal Servizio Sanitario Nazionale e possono essere pubblicizzati solo previa autorizzazione del Ministero della Salute.

CARATTERISTICHE PER ESSERE FARMACO DA BANCO

Per poter rientrare nella categoria dei farmaci da banco, un medicinale deve avere alcune caratteristiche:

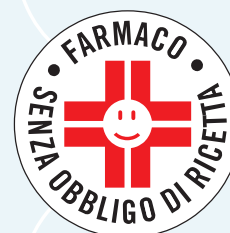
- deve essere destinato, come si è detto, al trattamento di disturbi lievi e transitori e dei loro sintomi (raffreddore, tosse, disturbi gastrici, stipsi, mal di testa, ecc.);
- deve essere stato in commercio, sottoposto a prescrizione medica, per almeno cinque anni in un paese dell'Unione Europea, per garantirne la provata efficacia e sicurezza d'uso;
- non deve dare problemi di abuso e di tossicità;
- deve essere utilizzabile in completa autonomia, quindi non deve prevedere l'intervento di personale sanitario (ne consegue che nessun farmaco OTC è iniettabile).

COME INDIVIDUARLI IN FARMACIA

Tutti i farmaci da banco devono essere contrassegnati da **uno specifico bollino di riconoscimento**, stampato o incollato in posizione visibile su tutte le confezioni. Il bollino è unico per tutti i farmaci, deve essere visibile sulla confezione esterna senza coprire le altre scritte delle confezioni, **deve riportare chiaramente la scritta "Farmaco senza obbligo di ricetta"**.

Solo i farmaci con il bollino possono essere usati per l'automedicazione, e non altri.

Tramite il bollino il consumatore può così riconoscere chiaramente quali sono i farmaci da banco tra tutti quelli esposti. Il bollino è obbligatorio su tutte le confezioni prodotte dopo il 1° marzo 2002.



COME USARLI

L'automedicazione è "responsabile", e quindi corretta, solo se si applicano alcune semplici regole.

Prima di tutto, per evitare possibili problemi, è fondamentale **leggere le avvertenze** scritte su ogni confezione e nel foglietto illustrativo e imparare a rendersi conto della personale reattività al farmaco prescelto.

Tutte le informazioni contenute nel foglio illustrativo sono importanti, e vanno seguite scrupolosamente.

In ogni caso, se si hanno dubbi, non bisogna temere di chiedere il consiglio del medico o del farmacista. Sono a nostra disposizione, impariamo ad usarli!

LE REGOLE PER NON SBAGLIARE

I farmaci da banco vanno comunque usati con cautela; sono medicinali a tutti gli effetti. Tenere presente che i farmaci da banco sono venduti senza ricetta perché ormai si sono dimostrati sicuri.

Questo però non significa che siano privi di effetti negativi se usati al di fuori delle indicazioni fornite dal foglietto illustrativo e dal farmacista.

Poche e semplici regole possono consentire di ottenere il massimo da una terapia riducendo al minimo i rischi di insuccesso e di effetti indesiderati.

In caso di ingestione di una dose eccessiva, contattare il medico o il farmacista comunicando per prima cosa il nome del farmaco in questione.



PARTICOLARE ATTENZIONE IN CASO DI CATEGORIE DI PERSONE “PROTETTE”

In caso di anziani, donne in gravidanza, o anche se solo si sospetta di trovarsi in situazioni particolari: chiedere **sempre** consiglio al medico

COSA FARE E COSA NON FARE PERCHÉ L’AUTOMEDICAZIONE SIA RESPONSABILE

- Utilizzare per l’automedicazione solo farmaci appositi: quelli col bollino.
- Consultare il medico **se il sintomo tende a ripresentarsi** di frequente.
- All’acquisto, chiedere al farmacista se il farmaco va **“d’accordo”** con altre eventuali cure in corso.
- Distinguere i farmaci per il **principio attivo** (la sostanza curativa) non solo per il nome commerciale.
- Leggere attentamente il **foglio illustrativo**, attenersi strettamente ai modi, tempi e dosi di impiego.
- Interpellare il **medico** se il sintomo non si risolve **entro 24-48 ore**.
- **Conservare** i medicinali secondo le istruzioni del foglietto, prestando attenzione alla data di scadenza.
- Annotare la data di apertura sulle confezioni dei farmaci usati per la prima volta; richiudere i flaconi e riponili a posto anche se andranno usati dopo poco tempo.

- Non usare farmaci che richiedono la **ricetta** anche se già assunti in passato; non riutilizzare quelli avanzati da una precedente cura.
- **Non prolungare** il trattamento oltre il periodo previsto.
- Non assumere **più farmaci contemporaneamente** senza il consulto del medico.
- Evitare i cocktail tra farmaci simili (ad esempio due antidolorifici): quasi sempre si sommano solo gli effetti indesiderati.
- Mai lasciare confezioni di farmaci in giro per la casa, specie se ci sono bambini.
- Evitare di prescrivere e dare ad altri un farmaco, si potrebbero creare situazioni pericolose.

ECCO INOLTRE QUALCHE SANA REGOLA PER LA SICUREZZA DEI NOSTRI BAMBINI

- Non assumere farmaci in loro presenza
- Evitare di incuriosirli
- Non lasciare la confezione in giro se durante la somministrazione si viene interrotti (es. una telefonata); riporla subito fuori dalla loro portata
- Conservare tutti i farmaci in armadietto inaccessibile, meglio se chiuso a chiave (non basta un luogo alto, i bambini possono arrampicarsi).

MA QUALI SONO I DISTURBI CHE POSSIAMO CURARE?

RICONOSCERE I SINTOMI CHE POSSIAMO CURARE DA SOLI

Sintomi semplici, piccoli problemi, un disturbo passeggero o stagionale. I disturbi che possiamo trattare con i farmaci da automedicazione sono semplici e ben gestibili: quelli per i quali abbiamo già sentito una volta il parere del medico e non ci sono circostanze aggiuntive per cui occorre consultarlo di nuovo; oppure i piccoli problemi evidentemente innocui, senza complicazioni; o i sintomi che abbiamo imparato a riconoscere con l'esperienza.

PICCOLI PROBLEMI

Un disturbo lieve facilmente risolvibile, come un problema muscolare, una contrattura o una piccola contusione procurati facendo sport, una ferita superficiale da medicare in casa.

DISTURBI PASSEGGERI

Ne sono un esempio i tipici malanni stagionali o sintomi influenzali, tra cui raffreddori, tosse, i normali mal di gola, ma anche una puntura di insetti, un episodio di stitichezza, un problema digestivo.

SINTOMI SEMPLICI

Cioè sintomi non collegati ad altre patologie più serie, e sui quali abbiamo già consultato il medico in passato. Esempi: un leggero mal di testa, dolori in genere, iperacidità di stomaco.

MA ATTENZIONE

I farmaci di automedicazione sono comunque farmaci e, quindi, è bene ricordare che ci possono essere effetti collaterali, ossia eventuali disturbi che il farmaco può causare o interazioni della sostanza attiva con altri prodotti terapeutici.

GRUPPI DI DISTURBI

DISTURBI DIGESTIVI: digestione lenta, aerofagia, stitichezza, diarrea, indigestione

AFFEZIONI CUTANEE: ferite superficiali, punture d'insetti, scottature solari, seborrea, foruncolosi, forfora, verruche, arrossamenti, calli e duri

SINTOMI FEMMINILI: dolori mestruali e premestruali

DOLORI: mal di denti, mal di testa, mal di schiena, esiti di traumi

DISTURBI CIRCOLATORI: lieve insufficienza venosa, emorroidi, couperose, gonfiore alle gambe

DISTURBI OCULARI: bruciore, arrossamento, orzaiolo, affaticamento visivo

PROBLEMI ALLA BOCCA: stomatite, gengivite, screpolatura delle labbra

PROBLEMI RESPIRATORI: raffreddore, tosse, mal di gola, catarro, influenza, raffreddore da fieno.

- Evitare in ogni caso l'utilizzo di tali medicinali per patologie non indicate, a dosi non previste, o per periodi di tempo eccessivamente prolungati.

- Segnalare sempre al proprio medico o al farmacista se si stanno assumendo altri farmaci, onde evitare possibili interazioni.



COSA FARE PER DIFFONDERE L'USO DEI FARMACI DA BANCO ?

Potenziare il mercato italiano dei farmaci di automedicazione significa, in un ambito di corretto utilizzo del farmaco da banco, risparmiare risorse economiche e migliorare lo stato di benessere generale del cittadino con alcune iniziative:

- 1) Favorire un progetto di Educazione Sanitaria del cittadino attraverso il Medico curante ed il Farmacista.
- 2) Una grande campagna informativa per un'automedicazione responsabile, a garanzia della salute dei cittadini, fatta dalle istituzioni pubbliche con il coinvolgimento del medico di famiglia e del farmacista.
- 3) Garantire un uso estensivo del marchio, per identificare con lo stesso nome farmaci per patologie diverse.



IL RUOLO DEL FARMACISTA

Il farmacista può svolgere un ruolo importante nel processo di informazione e di vigilanza sui farmaci da banco.

Il farmacista può fornire un corretto orientamento alla scelta terapeutica nell'automedicazione del paziente, cercando di favorire le scelte di quei prodotti caratterizzati da buoni profili di efficacia e di tollerabilità.

Può inoltre fornire consigli e delucidazioni in caso di dubbi.

IL RUOLO DEL MEDICO DI MEDICINA GENERALE L'AUTOMEDICAZIONE RESPONSABILE E IL RAPPORTO CON IL MEDICO.

L'automedicazione responsabile non può prescindere dal ruolo del medico, unico "consulente" autorevole in fatto di salute e figura di riferimento per ogni problema e per qualsiasi dubbio. Mettersi a provare i farmaci, per tentativi, come fossero un vestito, è sempre sbagliato. Per questo come abbiamo visto, prima di automedicarci con un nuovo farmaco mai provato, è opportuno sentire il parere del proprio medico di famiglia che ci consiglierà.

Bisogna illustrargli con precisione il nostro sintomo chiarendo subito se si presenta di frequente. Starà al medico decidere se vanno eseguite delle verifiche ulteriori o se il problema è curabile con i farmaci da automedicazione, e nel caso chiedere consiglio su quale tra i prodotti in commercio è il più idoneo per il caso specifico.

Al medico vanno comunicate anche le altre cure eventualmente in corso per sapere se il farmaco consigliato si presta ad essere assunto nello stesso periodo di un altro.

Per nessuna ragione bisogna esitare nel rivolgere domande finalizzate a chiarire un dubbio.

Va infine ricordato che i farmaci di automedicazione sono indicati per terapie brevi e sintomi semplici: il medico va interpellato se, una volta iniziato ad assumere il farmaco, il problema non scompare nell'arco di 2-3 giorni, secondo il tipo di farmaco e di sintomo.

CONCLUSIONI

1. I farmaci da banco sono medicinali concepiti per l'automedicazione, ossia per l'uso autonomo in assenza di un'attiva sorveglianza da parte del medico.
2. Sono farmaci riconoscibili da uno specifico bollino sulla confezione
3. I farmaci da banco sono destinati al trattamento di sintomi semplici, piccoli problemi, disturbi passeggeri o stagionali; per i quali abbiamo già sentito una volta il parere del medico, o che abbiamo imparato a riconoscere con l'esperienza.
4. Sono comunque farmaci, che vanno usati con attenzione leggendo sempre il foglio illustrativo e attenendosi scrupolosamente alle istruzioni in esso contenute.
5. Il medico e il farmacista sono a disposizione per consigli e delucidazioni, e a loro bisogna rivolgersi per qualsiasi dubbio o incertezza.

PAROLE CHIAVE

AUTOMEDICAZIONE

prendersi cura da sé di lievi disturbi o patologie passeggero.

Farmaci OTC

Over The Counter, cioè farmaci “sopra il bancone” del Farmacista.

EFFETTI COLLATERALI

eventuali disturbi che il farmaco può causare o interazioni della sostanza attiva con altri prodotti terapeutici.

