



**È UN MEDICINALE.  
EVITARE L'USO  
ESAGERATO.**



**FARMACI.  
USARE  
CON CURA**

CAMPAGNA PROMOSSA DALLA REGIONE TOSCANA

[www.regione.toscana.it](http://www.regione.toscana.it)





**È UN MEDICINALE.  
EVITARE L'USO  
DISINFORMATO.**



**IL FARMACO GIUSTO, AL MOMENTO GIUSTO,  
NEL MODO GIUSTO.**



Rispetto a cinquant'anni fa la medicina ha fatto enormi progressi: ci sono farmaci efficaci per la maggior parte delle malattie più comuni.

**I farmaci devono, però, essere utilizzati esclusivamente quando esiste un reale bisogno.**

Quando il medico prescrive dei farmaci indica anche la posologia, cioè la quantità di farmaco da assumere ogni giorno, gli orari in cui è meglio assumerlo e le modalità (se a stomaco pieno o vuoto, ecc.).

Si tratta di dati importantissimi che devono sempre essere rispettati perché **un errore può rendere la cura inefficace o meno efficace, se non addirittura pericolosa per la salute.**

Ogni farmaco che assumiamo ha degli effetti curativi positivi e degli effetti collaterali **più o meno gravi a seconda delle modalità di assunzione e di chi assume il farmaco** (un giovane, un bambino, un anziano, un malato di fegato o di rene, una persona che prende già tanti altri farmaci che possono interferire, ecc.).



Questa pubblicazione è stata chiusa in tipografia il 00 xxxxx 2002

Tiratura 0.000.000 copie

Realizzazione grafica: Sudler&Hennessey

## SIETE SICURI DI SAPERE TUTTO CIÒ CHE BISOGNA CONOSCERE PER CURARSI CON UNA CERTA MEDICINA?

Sono ben poche le case in cui manca una piccola farmacia domestica dotata dei farmaci di uso più comune: qualche antidolorifico, antibiotici, pomate, ecc.

Si tratta, di solito, o di farmaci "da banco", quelli che in farmacia si comprano senza ricetta medica, o di farmaci avanzati da precedenti prescrizioni mediche.



- **Siete sicuri di utilizzare al meglio questi farmaci?**
- **Siete sicuri di conservarli in maniera corretta?**
- **Siete sicuri di conoscerne tutti gli effetti potenziali (terapeutici e avversi)?**

Illustriamo alcune situazioni che possono presentarsi frequentemente nell'uso e nella gestione domiciliare dei farmaci e le conseguenze di alcuni errori comuni, dando alcuni consigli in proposito. Ad esempio:

**Vi è mai capitato di:**

- 1 prendere un farmaco non essendo del tutto certi della sua reale utilità?**  
Se sì, allora andate al **punto 1**
- 2 utilizzare farmaci per migliorare le vostre prestazioni sportive?**  
Se sì, allora andate al **punto 2**
- 3 partire per le vacanze con una valigia in più per i farmaci?**  
Se sì, allora andate al **punto 3**
- 4 esservi sentiti male per colpa di un farmaco?**  
Se sì, allora andate al **punto 4**
- 5 fare ordine nell'armadietto delle medicine e di eliminare le confezioni che occupavano troppo spazio?**  
Se sì, allora andate al **punto 5**
- 6 utilizzare saltuariamente un farmaco ma, col tempo, di finire con l'assumerne dosi sempre più alte e ravvicinate?**  
Se sì, allora andate al **punto 6**



1

## VI È MAI CAPITATO DI PRENDERE UN FARMACO NON ESSENDO DEL TUTTO CERTI DELLA SUA REALE UTILITÀ?



*Giada è una guida turistica di 24 anni che deve accompagnare un pullman a Parigi. La mattina della partenza si sveglia con un forte raffreddore. L'idea di partire in quelle condizioni la spaventa e, pur essendo restia ad assumere farmaci, pensa che in questo caso sia meglio intervenire in maniera decisa per bloccare il raffreddore.*

*Non è certa di quale possa essere la strategia più efficace per contrastare i sintomi ma riesce a recuperare da un'amica una confezione di antibiotico e, leggendo il foglietto illustrativo, giunge alla conclusione che questa medicina fa proprio al caso suo, dato che tra le indicazioni riportate ci ha trovato anche le infezioni batteriche dell'apparato respiratorio. Giunta a Parigi, dopo due giorni piuttosto difficili, ha finalmente l'impressione di stare meglio ed è contenta dell'effetto che l'antibiotico ha avuto su di lei...*

### I CONSIGLI DEL MEDICO.

Il raffreddore di Giada, in realtà, è guarito da solo e non certo grazie all'antibiotico che si è fatta dare dall'amica. Nella maggior parte dei casi, raffreddori e mal di gola hanno un'origine virale e non batterica come Giada suppone. Mentre in queste situazioni potrebbe essere utile l'uso di un antinfiammatorio, gli antibiotici, come dice il nome stesso, sono invece dei farmaci che distruggono specificamente i batteri e che non hanno alcuna efficacia sulle infezioni provocate dai virus.

I raffreddori, nelle persone giovani e che, come Giada, stanno normalmente bene, per quanto fastidiosi, sono delle patologie quasi sempre destinate a guarire spontaneamente in qualche giorno. Solo nel caso in cui ciò non si verifichi, è necessario consultare il medico che valuterà l'opportunità di iniziare una terapia appropriata.

L'uso eccessivo e con modalità errate degli antibiotici è tra le ragioni che hanno portato ad una minore efficacia di questi farmaci nel contrastare alcune comuni infezioni batteriche ed è quindi un'abitudine da bandire.

È sbagliato – e può anche diventare pericoloso – assumere farmaci senza essere ben sicuri degli effetti che esse avranno sul nostro organismo perché si possono verificare delle situazioni in cui i farmaci non solo sono inutili ma diventano anche notevolmente dannosi.



2

## VI È MAI CAPITATO DI UTILIZZARE FARMACI PER MIGLIORARE LE VOSTRE PRESTAZIONI SPORTIVE?

*Paolo è un ragazzo sportivo che frequenta un centro di fitness già da qualche anno. Ha sentito gli amici parlare di alcuni tipi di pillole, delle vere "bombe", che aiuterebbero ad aumentare la muscolatura e a migliorare le prestazioni sportive. Paolo si fa dare da un amico una confezione. Legge l'etichetta del barattolo che è scritta a macchina e, anche se non riesce bene a capire che cosa ci sia dentro alle pillole, decide senz'altro di cominciare a prenderle.*



### I CONSIGLI DEL MEDICO.



Tutti i farmaci che possono migliorare le prestazioni sportive, sia dal punto di vista della concentrazione mentale sia delle prestazioni fisiche sono potenzialmente dannosi e sono inclusi in una lista di prodotti di "doping".

Questi farmaci possono infatti procurare danni fisici, sia a breve sia a lungo termine, come, ad esempio, a livello cardiovascolare.

Paolo, per di più, sta assumendo un farmaco anonimo di cui non conosce né il contenuto né la provenienza: manca infatti una confezione a norma di legge con le informazioni sul prodotto.

Attenzione! Questo tipo di farmaci non deve essere scambiato con dei comuni integratori di sali minerali. Dietro il termine "integratore" può, infatti, celarsi una serie di sostanze anche molto pericolose.

Se si condivide il desiderio di Paolo di avere un fisico atletico è opportuno rivolgersi a degli specialisti e chiedere innanzitutto informazioni al proprio medico, seguendo una dieta e un metodo di allenamento che siano corretti e adatti a voi. Lo sport deve essere un modo per stare bene e non per mettere a rischio la propria salute...



3

### VI È MAI CAPITATO DI PARTIRE PER LE VACANZE CON UNA VALIGIA IN PIÙ PER I FARMACI?



*I coniugi Bianchi sono in partenza per una crociera in Egitto per festeggiare il loro 25° anniversario di matrimonio. Emilio soffre di pressione alta ed è in cura con due farmaci antipertensivi; Maria, invece, ogni tanto presenta degli episodi di asma e utilizza quotidianamente un inalatore.*

*La signora Maria ha sentito dire che in Egitto ci sono tanti casi di infezioni intestinali. Un po' preoccupata – non vuole guastarsi la vacanza – ha prelevato praticamente l'intero contenuto dell'armadietto dei farmaci e ne ha riempito una valigia. Emilio, dal canto suo, si è rifiutato di portare questa borsa in aereo e, anzi, ha deciso che anche le sue solite medicine sarebbero "andate in vacanza" e che non le avrebbe prese fino al ritorno a casa.*

#### I CONSIGLI DEL MEDICO.

Siamo di fronte a due atteggiamenti opposti, entrambi scorretti. Prima di un viaggio in un Paese estero è doveroso e prudente informarsi sulle eventuali vaccinazioni o, ad esempio, se sia necessaria una profilassi antimalarica.

La signora Maria tende a eccedere nei suoi timori e si carica, però, di numerosi farmaci che potrebbero, al momento del bisogno, rivelarsi in larga misura inutili. Emilio, invece, deve evitare che la sua pressione torni a salire proprio quando è lontano da casa e dovrebbe invece portarsi dietro le sue pillole in quantità sufficiente per tutta la vacanza.

Si consiglia di portare in viaggio pochi farmaci, ma ben selezionati, e in quantità opportuna per coprire il periodo del soggiorno. Recandosi in Paesi come l'Egitto, bisogna anche tenere conto delle temperature a cui i farmaci vengono esposti perché il caldo potrebbe deteriorarli, rendendoli inefficaci o addirittura dannosi. In base alla destinazione, prima del viaggio, ci si può rivolgere al proprio medico che saprà consigliare il ristretto numero di farmaci che, in caso di necessità, saranno davvero utili e fornirà le altre opportune indicazioni. È buona norma, in genere, continuare anche durante le vacanze ad assumere i farmaci per la cura di malattie croniche, chiedendo, in ogni caso, consiglio al proprio medico.



4

### VI È MAI CAPITATO DI ESSERVI SENTITI MALE PER COLPA DI UN FARMACO?

*Franca passa molte ore al giorno in piedi e tornando a casa dal lavoro si ritrova le caviglie gonfie e i piedi dolenti. Questo fenomeno le dà molto fastidio e si rende conto che è provocato da un accumulo di liquidi nelle estremità.*



*Suo marito da anni utilizza un diuretico per diminuire la pressione sanguigna e Franca decide di vedere se urinando di più potrà evitare di avere le gambe appesantite.*

*La prova si rivela però un fallimento perché al lavoro Franca si sente male e sviene. Si riprende quasi subito ma è ancora pallida e debole.*

#### I CONSIGLI DEL MEDICO.

Franca ha preso un farmaco di sua iniziativa credendo di conoscerne bene gli effetti. In realtà, se assunto da persone "sane" con una pressione sanguigna normale o tendente al basso, questo tipo di agenti può provocare un abbassamento pressorio eccessivo, a cui può far seguito un collasso. In questo caso è stata proprio l'azione farmacologica del farmaco, che è quella utile e voluta nei pazienti ipertesi, a rivelarsi dannosa per Franca.

Ci sono invece delle situazioni in cui i farmaci provocano degli effetti non desiderati e distinti dall'azione farmacologica per la quale vengono prescritti: si parla, in questi casi, di "effetti collaterali" e di "reazioni indesiderate". Queste possibili evenienze sono in genere rare e difficilmente prevedibili a priori ma devono obbligatoriamente essere segnalate sul foglietto illustrativo che accompagna i farmaci.

Nella maggior parte dei casi le reazioni indesiderate e gli effetti non voluti possono essere controllati interrompendo il farmaco che li ha provocati ma, in alcuni casi, è necessario un intervento medico tempestivo.

Per questo ogni qual volta si presentino dei disturbi mentre si sta assumendo dei farmaci è opportuno parlarne con il proprio medico, che va sempre consultato prima di iniziare qualunque terapia.



5

## VI È MAI CAPITATO DI FARE ORDINE NELL'ARMADIETTO DELLE MEDICINE E DI ELIMINARE LE CONFEZIONI CHE OCCUPAVANO TROPPO SPAZIO?

*Sara ha deciso di fare ordine nell'armadietto delle medicine, ha eliminato i farmaci scaduti e ha riordinato le medicine in base alla categoria. Molte scatole contenevano poche compresse o vi erano più scatole aperte della stessa medicina. La signora ha riunito tutti i blister di compresse in poche scatole in modo da avere più spazio e più ordine, buttando tutte le confezioni vuote e i rispettivi foglietti illustrativi.*



### I CONSIGLI DEL MEDICO.

Certamente Sara, riaprendo l'armadietto dopo molti mesi, non sarà più in grado di ricordare né l'utilità né la data di scadenza dei farmaci. Essi andranno di conseguenza eliminati negli appositi contenitori di raccolta.

Si tratta senza dubbio di uno spreco, ma i farmaci non vanno mai assunti senza essere certi della loro natura.

Occorre mantenere un certo ordine tra i farmaci eliminando quelli scaduti ed è necessario conservarli nelle loro confezioni insieme al foglietto illustrativo perché possano essere riutilizzati in maniera corretta in caso di bisogno.



6

## VI È MAI CAPITATO DI UTILIZZARE SALTUARIAMENTE UN FARMACO MA, COL TEMPO, DI FINIRE CON L'ASSUMERNE DOSI SEMPRE PIÙ ALTE E RAVVICINATE?



*Angela soffre saltuariamente di mal di testa, con l'approssimarsi del ciclo mestruale oppure nei momenti di stanchezza o di stress.*

*In queste occasioni Angela si è abituata a prendere una o due compresse di analgesico che le alleviano il dolore e le consentono di proseguire con le normali attività quotidiane.*

*Di recente, il lavoro è diventato molto impegnativo mentre a casa i due bambini di Angela richiedono sempre maggiori attenzioni.*

*Il mal di testa si è fatto più frequente e Angela ha iniziato a prendere le compresse di analgesico sempre più spesso per cercare di contrastarlo, senza valutare le possibili conseguenze.*

### I CONSIGLI DEL MEDICO.

Angela assume l'analgesico di sua iniziativa e, dal momento che ne trae giovamento, tende ad utilizzarlo sempre più spesso considerandolo innocuo.

Al contrario, anche un comune farmaco da banco rappresenta una sostanza estranea al nostro organismo che ha degli effetti che possono risultare curativi ma che possono anche provocare dei danni.

Nel caso di Angela, per esempio, l'uso saltuario del farmaco, giustificato dai suoi sintomi, si sta trasformando in un vero e proprio abuso che potrebbe nel tempo provocare lesioni alle pareti dello stomaco oppure danni ad altri organi.

In tutte le situazioni in cui ci si accorga di assumere delle medicine sempre più spesso o a dosaggi sempre maggiori è senz'altro opportuno consultare il proprio medico che potrà fornire delle alternative non solo dal punto di vista terapeutico ma anche sui corretti comportamenti da seguire.





## DIECI REGOLE PER USARE MEGLIO I FARMACI.

**1** La salute è una condizione di benessere sia fisico sia mentale; il diritto alla salute è incontestabile e deve essere perseguito con attenzione.



**2** I farmaci agiscono interferendo in modo diverso con il naturale funzionamento del nostro organismo: possono essere “terapeutici” se l’interferenza dà risultati positivi ma possono anche risultare nocivi se l’interferenza produce un importante effetto collaterale non voluto.

**3** I farmaci devono essere conservati in maniera adeguata, alle condizioni di temperatura, luce e umidità consigliate nel foglietto illustrativo, ed essere consumati non oltre la data di scadenza onde essere certi di assumere una sostanza non alterata dal punto di vista chimico. Un’eventuale alterazione può ridurre l’efficacia terapeutica e rendere il farmaco tossico.



**4** I farmaci non sono gli unici mezzi per stare bene: il nostro organismo trae grande beneficio dalla correzione di abitudini di vita scorrette e nocive nonché dall’eliminazione di fattori che influiscono negativamente sulla nostra vita.

**5** Se abbiamo un problema di salute rivolgiamoci a persone competenti, al nostro medico o al farmacista.



**6** Le indicazioni del medico hanno un fondamento scientifico e devono essere seguite alla lettera; è giustificato chiedere qualche informazione in più se si vuole capire meglio il perché di una prescrizione piuttosto che di un’altra, ma sono da evitare iniziative personali in campo terapeutico.

**7** Le cure per “passa parola” da amici e conoscenti vanno evitate: possono non funzionare ma possono anche essere nocive e pericolose. tutti allo stesso modo e non è detto che il nostro vicino di casa abbia avuto un problema di salute uguale al nostro.



**8** Se un medico valuta che per un certo problema non sia opportuno assumere dei farmaci ha delle motivate ragioni per compiere questa scelta e sarà in grado di offrirvi delle utili alternative.



**9** Un farmaco usato male non solo può non curare la malattia per la quale era stato assunto ma può anche nuocere al nostro organismo: qualunque dubbio sugli effetti collaterali di un farmaco deve essere risolto con l’aiuto del medico.

**10** Un farmaco usato male darà scarsi risultati e rappresenta un costo non giustificato dai benefici ricavati.



14710

**È UN MEDICINALE.  
EVITARE L'USO  
INAPPROPRIATO.**



**FARMACI.  
USARE  
CON CURA**



CAMPAGNA INFORMATIVA  
SUL CORRETTO USO DEI FARMACI  
PROMOSSA DALLA REGIONE TOSCANA

[www.regione.toscana.it](http://www.regione.toscana.it)