

## **Ondate di calore. Il vademecum Aifa su come conservare correttamente i farmaci**

L'Agenzia mette a disposizione le informazioni utili per conservare correttamente i medicinali durante i viaggi ma anche nella vita di città. Un podcast spiega tutti i suggerimenti

(Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 4 luglio 2025)

Anche i farmaci temono il caldo. E per questo in estate, in particolare con queste ondate di calore sempre più frequenti e durature, è necessaria qualche accortezza in più per conservarli correttamente. Ovunque si vada in ferie, non deve mancare quanto necessario per proseguire le terapie in sicurezza. L'invito dell'Agenzia italiana del farmaco (Aifa), che ha diffuso oggi il consueto vademecum anche in formato [podcast](#), è di non farsi cogliere impreparati prima della partenza, osservando alcune semplici accortezze, cominciando col leggere il foglietto illustrativo, che riporta le esatte modalità e temperature di conservazione dei medicinali. È importante rispettarle perché la sicurezza non va in vacanza. Ecco alcuni consigli:

### **La temperatura è importante, rispettala**

Verifica attentamente sul Foglio Illustrativo la giusta temperatura di conservazione. Se non sono specificate particolari condizioni, conserva i tuoi farmaci in ambienti freschi e asciutti a una temperatura inferiore a 25 °C. Se viaggi, è buona norma dotarsi di borse refrigerate che possano mantenere una temperatura adeguata per tutta la durata del tragitto.

In auto, ricorda che l'abitacolo è più fresco del portabagagli.

In aereo porta i farmaci salvavita nel bagaglio a mano insieme alle prescrizioni. Ricorda che i liquidi di volume non superiore a 100 ml possono essere trasportati nel bagaglio a mano e devono essere inseriti in buste trasparenti, mentre per compresse e capsule non ci sono restrizioni.

Alcuni farmaci necessitano di particolari condizioni di conservazione. L'insulina, ad esempio, deve essere conservata in frigo a una temperatura controllata compresa tra 2 e 8 °C. Anche i farmaci per la tiroide, i contraccettivi e altri medicinali a base ormonale sono particolarmente sensibili alle variazioni termiche. Evita, in ogni caso, di esporli a fonti di calore e a irradiazione solare diretta.

### **Occhio all'aspetto!**

Se l'aspetto del farmaco che assumi abitualmente ti sembra diverso o presenta difetti come un colore o un odore anomalo o una differente consistenza, consulta il medico o il farmacista prima di assumerlo perché questi cambiamenti non sempre sono indice di un deterioramento del medicinale.

### **Controlla sempre la compatibilità con l'esposizione al sole!**

Alcuni farmaci possono provocare reazioni di fotosensibilizzazione come dermatiti o eczemi. Questo fenomeno può verificarsi in particolare con creme a base di cortisone, gel, soluzioni o spray, ma anche antibiotici e anticoagulanti. In questo caso, è bene evitare l'esposizione solare, in

particolare nelle ore più calde della giornata, e utilizzare sempre un'adeguata protezione. In casi specifici, ad esempio dopo l'uso di cerotti a base di ketoprofene, è necessario evitare di esporsi al sole fino a due settimane dopo il trattamento.

### **Preferisci le formulazioni solide**

Ricorda che quando possibile, in estate l'utilizzo di formulazioni solide come le compresse è da preferire alle formulazioni liquide, poiché meno sensibili alle alte temperature.

### **Porta con te le confezioni originali**

Un errore comune durante la preparazione dei bagagli è quello di mettere farmaci diversi nello stesso contenitore per risparmiare spazio. Tuttavia, questo può comportare una difficoltà nel riconoscere i medicinali, e c'è il rischio di fare confusione con le scadenze, le avvertenze o i dosaggi. Inoltre, blister e scatole riparano i farmaci da luce e umidità, al contrario dei portapillole o di contenitori non esplicitamente destinati al trasporto di medicinali. Questi potrebbero facilmente surriscaldarsi e alterarli. Estrai dal contenitore originale solo la dose destinata alla somministrazione quotidiana.

Se dovessi avere bisogno di acquistare il tuo farmaco, la confezione originale che riporta la composizione potrà aiutarti a dialogare con medici e farmacisti del luogo.

L'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) invita a prestare cautela particolare d'estate, soprattutto durante le ondate di calore, perché le condizioni ambientali possono incidere sull'integrità, l'efficacia e la sicurezza dei medicinali.

### **Farmaci che possono favorire disturbi causati dal caldo**

Alcuni farmaci, a causa del loro meccanismo di azione, possono interferire con il meccanismo della termoregolazione o alterare lo stato di idratazione. L'elenco di seguito individua diverse categorie di farmaci che, in base ai meccanismi di interferenza con gli effetti del caldo, possono aggravare gli effetti delle alte temperature sulla salute. In casi estremi e solo su consiglio del medico curante può essere valutata la necessità di una rimodulazione della terapia.

#### **Anticolinergici**

Possono interferire con la termoregolazione, ridurre lo stato di vigilanza, ostacolare la sudorazione

#### **Antipsicotici**

Possono inibire il meccanismo di sudorazione, diminuire la pressione arteriosa e la termoregolazione a livello centrale e ridurre lo stato di vigilanza, rendendo il soggetto incapace di adottare strategie difensive

### **Antistaminici**

Possono inibire il meccanismo di sudorazione e ridurre la pressione arteriosa

### **Antiparkinsoniani**

Possono inibire il meccanismo di sudorazione e ridurre la pressione arteriosa, causare vertigini e stato di confusione

### **Antidepressivi**

Possono ridurre la sudorazione, interferire con la termoregolazione centrale e ridurre lo stato di vigilanza

### **Ansiolitici e rilassanti muscolari**

Possono ridurre la sudorazione e causare vertigini, diminuire la gittata cardiaca e influenzare il raffreddamento tramite vasodilatazione, possono causare un aggravamento di sintomi respiratori

### **Antiadrenergici e beta-bloccanti**

Possono influenzare la dilatazione dei vasi sanguigni cutanei, riducendo la capacità di dissipare calore per convezione

### **Simpatomimetici**

Vasodilatatori, compresi nitrati e regolatori del canale del calcio, possono peggiorare l'ipotensione in soggetti vulnerabili

### **Antipertensivi e diuretici**

Possono condurre a disidratazione e ridurre la pressione sanguigna; un effetto collaterale comune è l'iponatremia che può essere aggravata da un eccesso di assunzione di liquidi

### **Antiepilettici**

Possono ridurre lo stato di vigilanza e aumentare lo stato di confusione

Altre classi di farmaci utilizzati per il trattamento di nausea e vomito, disturbi gastrointestinali, incontinenza urinaria

Agiscono come anti-colinergici. Possono determinare squilibrio idro-elettrolitico