



# Caldo e farmaci: cosa dovete sapere

## Conservare i farmaci in modo sicuro

- Conservate i farmaci in un luogo fresco e asciutto (a 15-25 °C).
- Evitate l'esposizione diretta dei farmaci alla luce solare – soprattutto in auto.
- Quando viaggiate, usate una borsa frigo isolante (evitando che i farmaci entrino in contatto diretto con i panetti di ghiaccio).

## Protezione solare per chi assume farmaci fotosensibilizzanti

- Alcuni farmaci possono rendere la pelle più sensibile ai raggi UV.
- Evitate di esporvi al sole diretto, soprattutto tra le 11 e le 16.
- Indossate indumenti ariosi e che proteggano dai raggi UV e utilizzate una crema solare con un fattore di protezione di almeno 30.

## Non dimenticare la protezione per gli occhi

- Anche gli occhi possono diventare più sensibili alla luce con determinati farmaci.
- Utilizzate occhiali da sole con protezione UV al 100% (idealmente con protezione laterale).
- La protezione degli occhi è particolarmente importante in caso di diabete, malattie neurologiche o patologie oculari pregresse.

## Bere a sufficienza

- Bevete regolarmente durante la giornata – anche se non avete sete.
- 2-3 litri al giorno sono l'ideale (purché non sussistano limitazioni mediche).
- Preferite acqua naturale, tè non zuccherato e succhi di frutta diluiti.
- Evitate l'alcol e le bevande contenenti caffeina, perché hanno un effetto diuretico.

## Concordare il piano dell'assunzione di liquidi con il medico

- Discutete la quantità di liquidi da assumere, soprattutto se soffrite di patologie cardiache o renali.
- Preparate la dose giornaliera in maniera ben visibile (ad es. in una caraffa) – così avrete maggiore controllo.

## Stabilizzare l'equilibrio elettrolitico

- Prediligete alimenti ricchi di elettroliti (ad es. banane, patate, yogurt, ortaggi a foglia).
- In caso di sudorazione intensa o diarrea possono essere d'aiuto le soluzioni di elettroliti acquistate in farmacia.
- Urina di colore chiaro = buona idratazione; urine di colore scuro = bere di più.

## Riduzione del carico fisico

- Evitate sforzi nelle ore più calde (dalle 11 alle 16).
- Praticate attività fisica la mattina presto o la sera tardi, quando fa più fresco.
- Rimanete in stanze fresche e ben ventilate.

## Prestare attenzione alle allerte caldo

- Informatevi quotidianamente sulle allerte caldo (ad es. tramite [MeteoSvizzera](#), [Alertswiss](#) o servizi meteorologici locali).
- Pianificate la vostra giornata di conseguenza, soprattutto se sono previsti picchi di caldo.
- Rimanete possibilmente in casa se c'è un avvertimento ufficiale e adeguate i farmaci e le attività quotidiane previo accordo con il vostro medico.

## Prendere sul serio i sintomi

- Prestate attenzione ai seguenti segnali di allarme: vertigini, mal di testa, nausea, stanchezza insolita.
- In caso di reazioni cutanee (ad es. prurito, eruzioni cutanee, vesciche), agite rapidamente.
- Fate controllare i vostri sintomi dal medico, se non siete certi: meglio chiedere una volta di troppo che una di meno.

## Appunti

---

---

---

---

## Ha domande?

In caso di domande, i nostri esperti sono a sua disposizione gratuitamente:

## 0800 711 444

Lun. – gio.: 7:30-18:00  
Ven.: 7:30-17:30