

• f a r m a c i e •  
**SPAZIO***SALUTE*  
attualità e benessere



Marzo 2009



La rivista delle 18 farmacie SpazioSalute al vostro servizio

# In caso di slogature, strappi muscolari e contusioni. Ora anche per l'artrosi del ginocchio.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Flector EP**

**20%  
di sconto**

valido dal 10.03 al 15.04.2009



- Riduce il dolore
- Attivo giorno e notte
- Fresco ed avvolgente
- Pratico da usare

Principio attivo di Flector EP Tissugel®: diclofenacum epolaminum.  
Questo è un medicamento. Chieda consiglio ad uno specialista e legga il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano, CH-6915 Pambio-Noranco, [www.ibsa.ch](http://www.ibsa.ch)



**Muove la gente.**

## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

Le sirene dell'ambulanza, della polizia e dei pompieri fanno parte della nostra quotidianità. Ogni anno migliaia di persone sono vittime di incidenti stradali, domestici, sportivi e professionali. In quest'ambito l'infortunistica - che studia le cause, le conseguenze e la prevenzione degli infortuni - la fa da padrona per fronteggiare le conseguenze sociali, economiche e legali che spesso coinvolgono non solo le vittime ma anche i loro familiari e l'ambiente lavorativo.

Se da un lato un certo numero di infortuni è imputabile all'uso di macchinari sempre più sofisticati, all'accelerazione dei tempi di lavoro ecc., dall'altro anche l'inosservanza delle misure di sicurezza, la mancanza delle necessarie strutture di protezione, la distrazione o l'imprudenza sono complici di altrettante disgrazie.

Malgrado le insistenti campagne di prevenzione, gli incidenti evitabili rimangono comunque troppi.

Se intraprendiamo qualcosa che ci espone a rischi, facciamolo con la testa, tenendo presente che... la prudenza non è mai troppa! È saggio pagare l'assicurazione infortuni per tutelarsi dagli imprevisti e per solidarietà ma senza doverne usufruire. Sentiremmo meno l'assordante e per certi versi angosciante suono delle sirene.

Buona lettura

*I farmacisti SPAZIOSALUTE*

e-mail: [spaziosalute@ticino.com](mailto:spaziosalute@ticino.com)

sito internet: [www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

**Attività in acqua  
in sicurezza** 5  
salute



**Guidare in modo sicuro** 9  
salute



**Alopecia o caduta dei capelli** 13  
salute



**Evitiamo le cadute in  
età avanzata** 17  
salute



**Farmacie SPAZIOSALUTE** 20



**Concorso a premi: i vincitori** 21  
spazio agenda



**Cicatrici e cosmetica  
correttiva** 23  
salute



**La Conferenza del  
volontariato** 26  
associazioni



**Frutti e bacche: commestibili  
o velenosi?** 29  
spazio verde



**Sicurezza e salute  
sul lavoro** 31  
salute



**Le nostre promozioni** 36  
spazio promo



**Il casco nello sport** 38  
salute e sport



Marzo 2009

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Foto: Massimo Pedrazzini, 6616 Losone

Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Coordinamento: Poncioni SA - 6616 Losone

• f a r m a c i e •  
**SPAZIOSALUTE**  
attualità e benessere



# Caduta dei capelli? Priorin® N

Il segreto  
per capelli  
forti.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**PRIORIN**  
270 caps.  
**20%**  
di sconto  
valido dal 10.03 al 15.04.2009



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

[www.priorin.ch](http://www.priorin.ch)  
Leggere il foglietto illustrativo.

## Come svolgere le attività in acqua in sicurezza

La pratica degli sport in acqua a scuola è sicuramente un momento importante di formazione e di crescita, ma anche ricreativo e piacevole per gli allievi. Per consentire la pratica in sicurezza di tali attività è necessario rispettare alcune semplici regole:

- accontentarsi di uno spuntino leggero e possibilmente povero di grassi prima del nuoto. Un pasto più abbondante o uno spuntino più sostanzioso potranno essere assunti una volta terminata l'attività in acqua;
- fare una doccia fredda oppure bagnarsi con l'acqua della piscina prima di immergersi;
- preferire un'entrata in acqua graduale;
- evitare sforzi fisici intensi prima di entrare in acqua;
- evitare l'iperventilazione forzata prima del nuoto in apnea;
- non usare materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto in acque profonde, non danno alcuna sicurezza;
- non nuotare lunghe distanze in solitudine: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze;
- non immergersi troppo a lungo in acque fredde: un eccessivo raffreddamento può provocare crampi.

Una buona tecnica di nuoto e di immersione sono delle ottime premesse per mantenere la calma e non lasciarsi prendere dal panico in situazioni difficili.

L'attività in acque libere è molto allettante per gli allievi di ogni età e può divenire un momento memorabile dell'anno scolastico. Ma tale attività, soprattutto se si svolge in un luogo naturale non sorvegliato può rivelarsi più pericolosa. L'attività in queste acque comporta, quindi, una sorveglianza ancora più accurata. Ricordare di:

- non immergersi o tuffarsi in acque torbide, senza visibilità e di cui non si conosce la profondità;
- prima di immergersi bagnarsi la nuca, il viso, le braccia, l'addome ed entrare lentamente in acqua;
- sospendere immediatamente il bagno in caso di comparsa di crampi;

- rispettare tutta la segnaletica presente sulla riva del lago o del fiume.

### Quali sono i rischi di un comportamento poco responsabile?

In Svizzera, ogni anno si registrano circa 14'500 infortuni e più di 50 annegamenti legati alla pratica di sport acquatici, spesso causati da distrazione, baldanza, mancanza di responsabilità o di senso del pericolo.

Il maggior rischio di annegamento sussiste soprattutto per chi non sa nuotare, i bambini piccoli, gli anziani e le persone che sopravvalutano le loro capacità di nuotatori. Il numero più elevato di incidenti mortali avviene in acque libere, mentre all'interno degli stabilimenti balneari il numero è estremamente esiguo. In laghi e fiumi la forza della corrente viene spesso sottovalutata. Sotto la superficie dell'acqua, le rive di fiumi e laghi nascondono insidie quali pali, ceppi, piante, pietre. Gli sbarramenti o rocce immerse possono provocare mulinelli pericolosi.

### Volantino:

**"Le attività in piscina e acque libere per gli allievi delle scuole / Informazioni pratiche"**

**Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica**



# Dimagrire...



**...senza rinunciare a tutto**

Riduce l'assorbimento delle calorie dei grassi alimentari

● 2 compresse prima dei pasti principali

**interdelta** Interdelta SA, 1762 Givisiez  
www.interdelta.ch

[www.formoline.ch](http://www.formoline.ch)



**RoC**  
Maximale Effektivität

«Ora posso indossare tutto quello che voglio»

**NUOVO**

**NUOVO RETINOL ANTI-CELLULITE INTENSIVE**

Il prodotto per il corpo RoC® con Forskolina, una sostanza di elevata efficacia 50 volte più attiva della caffeina\*. Riduce l'aspetto della cellulite con risultati visibili sulle tre principali zone problematiche: PANCIA, FIANCHI E GLUTEI\*\*. L'abito dei vostri sogni a portata di mano!

**RISULTATI MISURABILI SULLE 3 ZONE.**

**ROC Retinol anticellulite duopack a fr. 59<sup>90</sup>**

valido dal 10.03 al 15.04.2009

\*Su base in vitro. \*\*Su base in vivo. © 2008 Roche. Tutti i diritti riservati.

## Come proteggersi dai raggi solari?

Il sole dona un senso di benessere, ma comporta anche dei rischi. Sotto l'azione dei raggi ultravioletti (UV) si verifica un invecchiamento più precoce della pelle e la comparsa di lesioni che possono evolvere in tumori cutanei. Gli occhi possono presentare diverse affezioni, come la cataratta, che possono evolvere a lungo termine verso la cecità. L'azione dei raggi UV può infine provocare un indebolimento del sistema immunitario, rendendo più suscettibili alle malattie.

L'attività fisica in piscine scoperte e in acque libere comporta dunque l'adozione di alcune misure di protezione dai raggi solari:

- applicare un prodotto solare con un fattore di protezione adeguato, comunque almeno 25, proteggendo particolarmente le zone più delicate: labbra, orecchie, naso, spalle. I prodotti solari devono essere resistenti all'acqua, applicati in dose abbondante almeno 30 minuti prima dell'esposizione al sole e comunque riapplicati dopo ogni bagno.

## Quando non impegnati in attività in acqua è meglio:

- stare il più possibile all'ombra; l'esposizione al sole deve avvenire in maniera graduale e progressivamente ripartita in più giorni, evitando di esporsi senza un'adeguata protezione nelle ore in cui i raggi UV sono più intensi (dalle ore 11 alle 15);
- se esposti in pieno sole indossare un cappellino, una maglietta e un buon paio di occhiali da sole;
- bere molto, in particolare acqua, tè non zuccherato o succhi di frutta.

## Agire tutti insieme!

Un comportamento superficiale o distratto mette in pericolo lo svolgimento delle attività in acqua in piena sicurezza. E' essenziale dunque la collaborazione attiva e responsabile di tutti.

I genitori in particolare sono chiamati ad insegnare al figlio a mantenere una condotta appropriata per la pratica delle attività acquatiche, ad informare il direttore o il

docente di educazione fisica se per motivi medici il figlio ha bisogno di misure preventive particolari (es. tamponi nel condotto uditivo) ed a dotare il proprio figlio di tutto il necessario per la pratica delle attività in acqua (es. asciugamano, costume, ciabatte personali). Particolare attenzione deve essere data alla scelta di un prodotto di protezione solare idoneo e di buoni occhiali da sole se l'attività si svolge all'aperto.

L'opuscolo e ulteriori informazioni sono disponibili su [www.ti.ch/med](http://www.ti.ch/med)

### Fonti:

- Vademecum della sicurezza / UPI
- Regole della Società di Salvataggio
- Quanto sole sopporta la vostra pelle / Lega svizzera contro il cancro



**AGITAZIONE**

?

## Medicamento fitoterapico aiuta.

In caso d'irrequietezza e un'aumentata irritabilità a causa di stati di tensione nervosa un medicamento fitoterapico può aiutare. In farmacia o drogheria si faccia consigliare VALVERDE® Rilassamento Confetti.

- In caso di stati di tensione nervosa.
- In caso di paura degli esami.



Leggere il foglietto illustrativo.  
Sidroga AG, 4800 Zofingen



**VALVERDE®**  
Medicamenti fitoterapici.

## In caso di gonfiore e mal di stomaco

dovuti al rallentato svuotamento dello stomaco



# motilium

lingual Gastrosan®

può aiutare a rimettere in moto lo stomaco

Questo è un medicamento. Legga il foglietto illustrativo.



Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

## Guidare in modo sicuro.

### Guidare in modo sicuro - evitare gli incidenti - prevenire le lesioni riportate negli incidenti.

Per evitare gli incidenti nella circolazione stradale, bisogna guidare con prudenza mantenendo la distanza di sicurezza. Tuttavia, anche il guidatore migliore e più prudente può essere esposto al rischio di un incidente.

Le misure preventive sono quindi il modo migliore per ridurre le conseguenze di un incidente. Tra queste, da un lato c'è l'abitudine di allacciare le cinture di sicurezza, ma dall'altro anche di sistemare il sedile e i poggiatesta nella giusta posizione.

Prima di mettersi alla guida è necessario controllare che il poggiatesta sia posizionato correttamente, sia per il conducente, che per i passeggeri. In questo caso la testa e il collo sono sorretti in modo appropriato.

Per i bambini è obbligatorio usare un apposito sistema di ritenuta. Le statistiche dicono che un adulto su tre e un bambino su sei non indossa le cinture sul sedile posteriore. Un bambino su due inoltre siede nel seggiolino con le cinture allacciate in modo sbagliato. L'obbligo della cintura sui sedili posteriori ha serie motivazioni, visto che il passeggero seduto dietro senza cintura mette in pericolo se stesso, ma può anche uccidere chi sta seduto davanti in caso di frenata brusca. Un rischio troppo spesso sottovalutato.

La cintura di sicurezza è e rimarrà il dispositivo di sicurezza più semplice ed efficace per proteggersi da lesioni gravi o mortali in caso di incidente. Specialmente sulle strade urbane e sui tratti brevi.

Se allacciare la cintura divenisse un gesto automatico per tutti i passeggeri, in Svizzera si potrebbero salvare ogni anno 40 vite umane ed evitare 150 feriti gravi.

Stando alle statistiche, la quota d'uso è in aumento, ma la Svizzera ha ancora molto da fare per raggiungere le percentuali dei paesi vicini.

In Svizzera più del 10% degli automobilisti non si allaccia la cintura sulle strade extraurbane, dove invece il rischio di incidenti mortali si conferma più elevato.

In caso di incidente il mancato uso delle cinture consente all'assicurazione di ridurre le relative prestazioni.

In uno scontro a 30 km/h, il peso del corpo si moltiplica per venti.

Uno scontro a 50 km/h equivale a una caduta dal 3° piano. Un bambino viene proiettato in avanti con un'energia cinetica pari a 800 kg.

Statisticamente i conducenti di mezzi pesanti sono più esposti al rischio di incidente stradale rispetto alla media dei conducenti. La legge, modificata al 1° marzo 2006, prevede l'estensione dell'obbligo d'uso delle cinture di sicurezza anche agli autisti e tutti i passeggeri di autocarri, di autobus e torpedoni muniti di cinture. L'obbligo non si estende agli autisti e ai passeggeri dei veicoli di trasporto pubblico se circolano secondo l'orario di una linea regionale.

Anche gli autisti di veicoli più leggeri (taxi, veicoli dei pompieri, ambulanze) nonché la polizia e gli artigiani in abiti di lavoro devono ora allacciarsi.

Nella Svizzera tedesca 9 conducenti su 10 si allacciano, nella Svizzera romanda lo fa l'82%, ed in Ticino soltanto il 76%.

Se nel tempo si osserva un aumento costante dell'uso della cintura per i conducenti d'automobili e passeggeri anteriori, per quelli posteriori l'utilizzo è ancora nettamente inferiore ed insufficiente.

Farmacisti SpazioSalute



# Stanchi? Affaticati?

# Supradyn®

... aiuta a ricaricare le batterie  
quando mancano le vitamine.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Supradyn**  
30 cpr. eff.  
**20%**  
di sconto  
valido dal 10.03 al 15.04.2009



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

# Supradyn® Vital 50+

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Supradyn**  
Vital 50+ 90 cpr.  
**20%**  
di sconto  
valido dal 10.03 al 15.04.2009



**50 anni e vitale  
come sempre**

**Per la vitalità mentale  
e fisica dai 50 anni in su**



In caso di ridotta  
performance mentale e fisica.

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

## A cosa servono i poggiatesta?

In Svizzera ogni anno circa 6 mila persone subiscono lesioni alla colonna cervicale. Queste lesioni vengono classificate con il termine "colpo di frusta". Circa il 50% di queste lesioni è dovuto a incidenti della circolazione stradale. Causa principale: il tamponamento.

## Cosa accade in caso di tamponamento?

In caso di tamponamento il conducente e i passeggeri il cui poggiatesta è regolato in maniera sbagliata sono esposti a un grande pericolo. La testa viene accelerata violentemente all'indietro e la colonna cervicale subisce un'iperestensione. Questo meccanismo può danneggiare tutti i componenti della colonna come ossa, dischi, legamenti, tendini, muscoli, vasi e circuiti nervosi. Le seguenti immagini mostrano le fasi del movimento del capo senza poggiatesta.



Posizione della colonna cervicale prima del tamponamento da tergo.

Ecco cosa accade in caso di tamponamento in pochi decimi di secondo:



Il corpo viene accelerato in avanti mentre la testa è ancora ferma.



La testa si gira all'indietro e la parte superiore della colonna cervicale non è più tesa.



Il movimento rotatorio del capo viene rallentato da un'ulteriore estensione del collo.

## Quali sono i sintomi del colpo di frusta?

Male di testa, capogiri, debolezza della concentrazione, malessere e disturbi visivi sono i sintomi più frequenti riscontrati nelle lesioni della colonna cervicale.

## Poggiatesta – Come regolarli?

Un'inchiesta germanica (ADAC, 1995) ha accertato che i poggiatesta vengono regolati in maniera sbagliata da circa il 60% dei conducenti di autovetture.



Giusto

### Regolazione dell'altezza

Il bordo superiore deve formare una linea con l'angolo superiore della testa.

### La distanza

Deve esservi la minor distanza possibile tra testa e poggiatesta: al massimo 4 cm (due dita).

### Lo schienale

L'inclinatura dello schienale deve essere il più verticale possibile.

Se il poggiatesta non può essere regolato secondo indicazioni bisogna trovare la posizione migliore.



Sbagliato

Poggiatesta troppo basso



Poggiatesta troppo lontano



Se il poggiatesta è regolato in maniera sbagliata la testa scivola all'indietro sopra l'appoggio. Ciò comporta un'elevata sollecitazione della colonna cervicale.

## 5 regole d'oro del TCS

**Controllare prima di ogni viaggio se il poggiatesta è regolato in maniera corretta.**

**L'angolo superiore del poggiatesta deve formare una linea con il bordo superiore della testa. La distanza tra testa e poggiatesta deve essere la minore possibile (massimo 4 cm, due dita). Lo schienale deve essere sistemato il più verticalmente possibile.**

**Regolare in maniera corretta anche il poggiatesta del passeggero anteriore e quelli sui sedili posteriori.**

**Al momento dell'acquisto controllare che il poggiatesta possa essere regolato in maniera ottimale.**

**Il poggiatesta deve poter essere estratto quanto è necessario. La sua posizione deve essere facilmente modificabile.**

**L'inclinazione del poggiatesta dovrebbe essere variabile.**

**Anche i sedili posteriori dovrebbero essere dotati di poggiatesta.**

**Mantenere la distanza rispetto alle vetture che precedono.**

**Molto spesso è possibile evitare di frenare bruscamente. In questo modo diminuisce il pericolo di tamponamenti.**

**Da fermo guardare nel retrovisore.**

**Se si pensa che l'automobile che segue non può più fermarsi in tempo: premere il pedale del freno a fondo, avvisare i passeggeri, affondare schiena e testa nel sedile, sguardo in avanti.**

**Fonti: TCS e Fondo di sicurezza stradale**

# Claritine-Pollen® Agisce e non stanca.



**L'originale al prezzo del generico**

Leggere attentamente il foglietto illustrativo contenuto nella confezione.  
Disponibile in farmacia.

 **ESSEX Allergy** Globopharm SA



**Decongestionante:**  
agisce nel giro  
di 3-5 minuti

**Mucoregolatore:**  
libera le vie  
respiratorie  
superiori



## Triofan® Raffreddore

**Senza conservante**

**DOPPIA AZIONE**  
contro il raffreddore,  
senza conservanti

## Alopecia o caduta dei capelli

### Alopecia o caduta dei capelli: quale possibile effetto secondario di terapie farmacologiche

Vi sono numerosissime forme di alopecia, le cui cause possono essere le più svariate, oppure casi in cui alcune di esse si mescolano e contribuiscono in percentuali diverse al diradamento o alla perdita di capelli.

È perciò riduttivo, quando si parla di caduta di capelli, parlare solo di Alopecia Androgenetica, anche se questa è certamente la forma più diffusa di calvizie.

Possiamo fare una distinzione tra:

- forme **non-cicatrizziali** (forme temporanee di alopecia con transitoria inibizione funzionale della papilla del pelo): Alopecia Androgenetica o calvizie comune, post gravidica, da denutrizione, da traumi psicofisici, alopecia Areata, alopecia da trazione, iatrogena da farmaci, ecc.;
- le forme **cicatrizziali** (forme di alopecia definitive con scomparsa del follicolo e della papilla germinativa): sclerodermia, lupus eritematoso discoide, lichen planus, follicolite decalvante, micosi, neoplasie.

L'alopecia androgenetica (detta anche calvizia androgenetica) è più conosciuta delle forme non cicatrizziali, tanto da prendere il nome di **"calvizie comune"**, chiamata anche seborroica, maschile. È caratterizzata da iniziale perdita dei capelli del vertice e successivo coinvolgimento alopecico di tutta la parte alta del cuoio capelluto, con tipico risparmio della nuca e delle tempie, fino alla calvizie "a corona". L'alopecia androgenetica è associata spesso a seborrea ed a desquamazione furfuracea.

**Alopecia iatrogena da farmaci:** è una alopecia in telogen (capello in fase adulta), o talvolta in anagen (capelli in fase di crescita), diffusa e spesso intensa. Tutte le alopecie iatrogene risolvono spontaneamente alla sospensione del farmaco responsabile. Esiste anche un'**alopecia farmacologica da sostanze tossiche assunte con gli alimenti** (come l'aglio, in grosse quantità; funghi, che contengono muscarina, alopecia da anacardi che contengono sostanze ad azione dicumarolica). I

follicoli capilliferi umani apparentemente compiono il loro ciclo attraverso una fase di crescita e di riposo indipendenti l'una dall'altra; ci deve essere per forza un meccanismo che promuove la fase di crescita anagen e la fase di involuzione del follicolo capillifero sino al periodo di riposo. Quando si verifica un trauma, i follicoli piliferi sono indotti al passaggio dalla fase telogen a quella anagen. Tale stimolo può originarsi da traumi, come tagli, bruciature causate da calore (anche solare) o da agenti chimici, necrosi locali di estensione limitata ed alcune forme d'irritazione della pelle. Con il termine "effluvium" o "effluvio" si definisce una caduta anormale di capelli per quantità e per qualità.

La caduta, numericamente molto elevata e qualitativamente omogenea coincide spesso con i cambi di stagione, ma talvolta si verificano a causa di numerosi altri fattori. Il telogen effluvio si può presentare anche con l'uso di alcuni farmaci prescritzionali. Il meccanismo secondo il quale alcuni farmaci possono promuovere la caduta dei capelli non è stato studiato in dettaglio, ma è certo che questa caduta sia completamente reversibile e abbia le caratteristiche tipiche del telogen effluvium. Inoltre, solo alcuni soggetti risentono di caduta di capelli dopo l'assunzione di determinati farmaci. Qualsiasi farmaco sia sospettato di indurre caduta di capelli può essere controllato utilizzando una guida riferimento solitamente in possesso di medici e farmacisti. Si tratta di una sorta di "dizionari farmaceutici" che elencano i farmaci prescritzionali approvati, con il nome generico del principio attivo. Ci sono farmaci responsabili della caduta dei capelli soltanto in alcuni soggetti che li assumono; ciò riconferma ancora una volta che ognuno di noi è assolutamente "unico" in quanto ha un proprio corredo genetico e vive in condizioni ambientali diverse. Di conseguenza un farmaco può avere effetti molto differenti da soggetto a soggetto. Ciò dovrebbe farci guardare con una non eccessiva preoccupazione quando leggiamo che determinati effetti collaterali (in questo caso la caduta dei capelli) possono essere indotti da

**Dr. med. Stefano Gilardi**  
Specialista FMH  
Dermatologia e venerologia  
Via alla Ramogna 16  
6600 Locarno  
Tel. 091 756 20 30  
gilardi@dermastudio.ch



Alopecia androgenetica



Alopecia iatrogena da farmaco (antidepressivo)

FERMATE LA CADUTA DEI CAPELLI CON LA MELATONINA

TOUCH DESIGN, LUXEM

1) MEL-COS-AS03: Studio in aperto con tecnologia TrichoScan. 2) Bangha E., Elsner P., Kistler G.S., Dermatology 1997;195:248-252. Ottenibile in farmacia. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Per ulteriori informazioni visitare [www.asatex.ch](http://www.asatex.ch). Globopharm SA, 8132 Egg.

CLINICAMENTE  
TESTATO

# ANTI-AGING PER I VOSTRI CAPELLI

**ARRESTA LA CADUTA DEI CAPELLI**  
**RINFORZA LA CRESCITA E IL VOLUME DEI CAPELLI**<sup>1)</sup>  
**PROTEGGE DAI DANNI DEGLI UV**<sup>2)</sup>

ASATEX® ha un'azione dimostrata<sup>1)</sup> contro la caduta e il diradarsi dei capelli, grazie allo straordinario effetto di tre sostanze attive naturali: melatonina, Ginkgo biloba e biotina. Particolarmente apprezzate da uomini e donne sono la facilità di applicazione e l'azione rapida e durevole.



 INNOVAZIONE  
SVIZZERA

un farmaco, perchè quando ciò avviene, interessa un basso numero di soggetti. Alcuni farmaci più di altri hanno tuttavia la possibilità potenziale di "spegnere" l'attività dei follicoli piliferi e causare diverse forme di alopecia. È bene ricordare che molte sostanze, che in alcuni dosaggi possono avere addirittura effetti benefici sulla crescita dei capelli, a dosaggi eccessivi possono avere l'effetto esattamente contrario. *Il caso più noto è certamente quello dei retinoidi e derivati della Vitamina A, che possono essere usati con grande efficacia nella terapia topica della calvizia, ma di cui un iperdosaggio può avere effetti negativi.* Alcuni di questi farmaci sono qui riportati:

- **Farmaci anti-colesterolemia:** Clofibrate, Gemfibrozil
- **Farmaci anti-ipertensivi:** Diazoxide
- **Farmaci anti-istaminici:** Cimetidina, Ranitidina, Famotidina
- **Farmaci anti-coagulanti:** Dicumarol, Heparin, Coumarin, Warfarin
- **Farmaci anti-convulsioni:** Ethotoin, Phenytoin, Mephenytoin, Trimethadione, Paramethadione, Valproate sodium
- **Farmaci anti-tiroidali:** Carbimazole, Methimazole, Itriconazole, Thiouracil
- **Farmaci Beta bloccanti per alta pressione sanguigna:** Acebutolol, Nadolol, Atenolol, Pindolol, Labetalol, Metoprolol, Propranolol, Timolol
- **Farmaci anti-infiammatori non steroidei:** Aspirina, Fenoprofen, Meclomen, Ibuprofen, Naproxen, Indomethacine, Piroxicam, Ketoprofene, Sulindac
- **Farmaci per artrite:** Penicillamina, Auranofin, Indomethacin, Naproxen, Methotrexate
- **Farmaci antidepressivi triciclici:** Amitriptyline, Imipramine, Amoxapine, Nortriptyline, Desipramine, Protriptyline, Doxepin
- **Derivati della Vitamina A:** (a dosaggi elevati) Retinoidi, Retinolo, Acitretina, Isotretinoina, Etretinate, Vitamina A
- **Farmaci vari:** Allopurinol, Aminodarone, Azothioprine, Azulfidine, Bromocriptine, Carbamazepine, ecc.

Una corretta **diagnosi** è fondamentale per capire quale tipo di calvizie è responsabile della perdita dei capelli; quindi il primo passo importante per intervenire tempestivamente e correttamente, è la consulenza dermatologica-tricologica, che permette un inquadramento della calvizia con l'ausilio di esami di laboratorio e strumentali:

- **Esame clinico-visivo**
- **esami del sangue** (ormonali e chimici) ed esami delle urine
- **pull test** (esame della trazione dei capelli, che consiste nel tirare lievemente alcune ciocche di capelli per vedere se le fibre si estraggono con facilità o sono fermamente ancorate al follicolo capillare)
- **tricogramma** (eseguito prelevando, direttamente con una pinza, circa 50-100 capelli che vengono poi osservati al microscopio e ripartiti in anagen, catagen e telongen)
- **analisi microscopica del capello**
- **frammenti di pelle e biopsie.**

La **terapia** varia da caso a caso; inoltre sono disponibili una grande quantità di sostanze con conseguente difficoltà di formulare un corretto programma terapeutico per il trattamento della calvizie o di altre forme di defluvium e di effluvium. È importante quindi riuscire a stabilire se il soggetto rientra o meno in una categoria sensibile al trattamento e seguirlo scrupolosamente per un lungo periodo di tempo.

Alcune delle principali terapie o agenti di trattamento per la cura medica della calvizie sono:

Ciproterone acetato, Estrogeni, Finasteride, Ketoconazolo, Idrocortisone, NAC(N-Acetilcisteina), Minoxidil, Progesterone, Spironolattone, Tretinoina (Acido retinoico, Retin-A), Melatonina, ecc.

Con alcune di queste molecole, la nostra esperienza personale, ci conforta con ottimi risultati.

Dr. Med. Stefano Gilardi

**Riteniamo pure di offrire un'ottima terapia alternativa e complementare, quale il trapianto dei capelli. Lo considero indicato ai soggetti che hanno la situazione abbastanza stabilizzata o che hanno fallito nel trattamento medico, oppure a coloro che vogliono migliorare ulteriormente i risultati già ottenuti, con il reinfoltimento di alcune zone del capillizio. Questa metodica viene eseguita, in anestesia locale, dal dermatocirurgo e con la collaborazione del chirurgo estetico, con risultati estremamente naturali.**



# PERNATON®

una flessibilità del tutto naturale

www.pernaton.ch



Disponibile nella farmacia.

\*La glucosamina è una componente del tessuto connettivo, dei legamenti e della cartilagine delle articolazioni. Un apporto sufficiente permette di mantenere la flessibilità articolare.

## «Un indiano non conosce dolori!»



In caso di dolori  
muscolari o articolari

- antidolorifica
- antiinfiammatoria
- decongestionante

**Kytta pomata**  
con estratto  
di consolida

Leggere attentamente il foglietto illustrativo!  
Disponibile in farmacia e in drogheria.  
Iromedica SA, 9014 San Gallo

## Evitiamo le cadute in età avanzata.

Ogni anno 60000 persone oltre i 65 anni devono ricorrere a cure mediche in seguito ad una caduta. In 8000 casi subiscono una frattura dell'anca che limita la loro mobilità. Particolarmente a rischio sono le persone che soffrono di osteoporosi. Non di rado ci troviamo confrontati anche con lesioni alla testa e molti anziani che cadono, non riuscendo a rialzarsi da soli a volte attendono a lungo prima di essere soccorsi. Le conseguenze sono spesso una lunga degenza in ospedale e nel peggiore dei casi una mancata ripresa e decesso per complicazioni di vario genere.

Oltre a questi fattori va considerato che il costo di tali infortuni è molto elevato.

**È importante che gli anziani mantengano le loro capacità motorie e quindi la loro indipendenza il più a lungo possibile a garanzia di una buona qualità di vita. Per raggiungere questo obiettivo bisogna che tengano allenati l'equilibrio, la forza e la memoria per affrontare con sicurezza le attività quotidiane**, quali andare a fare la spesa, recarsi dagli amici, fare le scale, utilizzare i mezzi pubblici ecc.

Appositi corsi insegnano ad esercitare la padronanza del corpo, la mobilità ed il coordinamento, ad eliminare ostacoli e limitare i fattori di rischio, così da essere pronti a reagire prontamente ed in modo adeguato a situazioni di pericolo di caduta. Al riguardo è possibile informarsi presso le associazioni di anziani della propria regione.

Le difficoltà di deambulazione, i problemi di equilibrio, l'indebolimento della muscolatura o i disturbi visivi rimangono comunque fenomeni caratteristici ed inesorabili dell'invecchiamento, per cui **a fianco dell'attività fisica regolare è indispensabile adottare provvedimenti pratici, semplici ma efficaci per prevenire le cadute, eliminando le fonti di pericolo già nell'ambiente domestico:**

- Assumere medicinali con prudenza e consumare alcool con moderazione
- Prevenire l'osteoporosi con vitamina D e calcio
- Rendere pavimenti e tappeti antiscivolo, pulire ed asciugare subito superfici bagnate o scivolose
- Far aggiustare pavimenti rovinati o usurati ed ancorare i bordi dei tappeti con un apposito nastro biadesivo
- Posare i cavi in modo da non potervi inciampare

Farmacisti SpazioSalute



NUOVO

# Rimanete in movimento con Voltaflex® Plus+



Voltaflex® Plus+ contiene due sostanze nutritive naturali della cartilagine: la glucosamina per il mantenimento del tessuto cartilagineo, e il solfato di condroitina per una sana elasticità della cartilagine. Una quantità sufficiente consente di mantenere la mobilità delle articolazioni - una marcia in più per la gioia di muoversi.

**Voltaflex® Plus+**  
PIÙ GIOIA DI MUOVERSI

- Sistemare maniglie, sedili specifici e tappetini antisdrucciolevoli nella doccia e nella vasca da bagno
- Servirsi di una scala con archetto anziché di una sedia
- Tenersi al corrimano per salire e scendere le scale
- Applicare strisce o rivestimenti antiscivolo sui gradini sdruciolevoli
- Assicurarsi che le scale siano sufficientemente illuminate e programmare i timer per intervalli di tempo abbastanza lunghi
- Portare scarpe adatte e stabili, soprattutto in caso di pioggia, neve e ghiaccio
- Imparare ad utilizzare correttamente bastoni e deambulatori

In quest'ambito ci pare pure interessante evidenziare il consiglio dell'**upi** (ufficio prevenzione infortuni) agli anziani a rischio di cadute di indossare un **salva-anche** per proteggersi efficacemente dalle fratture.

Si tratta di un dispositivo paragonabile a uno scudo. Integrato nella biancheria intima, assorbe e distribuisce la forza d'urto in caso di caduta. Esiste in due modelli: il salva-anche duro, paragonabile ad un casco, devia l'energia derivante dall'impatto dal tessuto osseo ai tessuti molli circostanti ed il salva-anche morbido che attutisce il colpo in caso di caduta riducendo il rischio di frattura femorale.

Diversi studi attestano l'elevata efficacia del salva-anche che permette di evitare il 40% delle fratture dell'anca conseguenti a caduta. Con questo dispositivo, gli anziani particolarmente esposti al rischio di caduta e frattura si sentono più sicuri e sono quindi più attivi ed autonomi, potendo così approfittare di una migliore qualità di vita. Malgrado ciò il salva-anche è ancora usato troppo poco, per presunti motivi estetici o di confort. In realtà, di uso semplicissimo, è molto funzionale e praticamente invisibile. Il suo prezzo non è eccessivo (ca 200.- CHF). All'acquisto è importante prestare particolare attenzione alla qualità: l'upi consiglia prodotti la cui efficacia è stata verificata dall'EMPA.

Sulla base delle statistiche, delle esperienze e delle raccomandazioni vigenti abbiamo voluto dare una breve panoramica di una realtà che tocca da vicino il mondo degli anziani, senza pretese di essere esaustivi.

**Per ulteriori informazioni potete rivolgervi all'upi e richiedere gratuitamente o scaricare dal sito in formato PDF pieghevoli e pubblicazioni, fonti di questo articolo, sulle cadute ed i mezzi di prevenzione:**

**upi**  
**Ufficio prevenzione infortuni,**  
**casella postale 8236,**  
**CH-3001 Berna**  
**tel. 031 / 390 22 22,**  
**fax 031 / 390 22 30,**  
**info@upi.ch,**  
**www.upi.ch**



# le farmacie SPAZIOSALUTE

**1 Farmacia Bianda SA**

**6614 Brissago**  
Via Leoncavallo 7  
Tel. 091 793 20 65

**2 Farmacia Caroni**

**6598 Tenero**  
Via al Giardino 6  
Tel. 091 745 23 03

**3 Farmacia Centrale SA**

**6710 Biasca**  
Via Pini 18  
Tel. 091 862 12 12

**4 Farmacia Centro**

**6612 Ascona**  
Via Borgo 28  
Tel. 091 791 14 01

**5 Farmacia Stazione Farbe SA**

**6500 Bellinzona**  
Viale Stazione 29b  
Tel. 091 825 27 33

**6 Farmacia Varini**

**6600 Locarno**  
Piazza Grande 4  
Tel. 091 751 29 71

**7 Farmacia dell'Aeroporto SA**

**6982 Agno**  
Centro Agno  
Tel. 091 605 65 64

**8 Farmacia Cattaneo & Co**

**6900 Lugano**  
Via Luvini 7  
Tel. 091 923 66 38

**9 Farmacia Centro Grancia SA**

**6916 Grancia**  
Parco commerciale Grancia  
Tel. 091 994 72 43

**10 Farmacia Ferregutti Sagl**

**6850 Mendrisio**  
Via Lavizzari 25  
Tel. 091 646 15 49

**11 Farmacia Internazionale SA**

**6900 Lugano**  
Piazza della Riforma 10  
Tel. 091 923 87 91

**12 Farmacia Loreto Sagl**

**6900 Lugano**  
Via Clemente Maraini 31  
Tel. 091 994 35 65

**13 Farmacia di Breganzona Planfarm SA**

**6932 Breganzona**  
Via Lucino/via Gemmo  
Tel. 091 966 41 21

**14 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA**

**6816 Bissone**  
Contrada Busi 3  
Tel. 091 649 80 00

**15 Farmacia San Gottardo**

**6830 Chiasso**  
Corso San Gottardo 9  
Tel. 091 682 86 77

**16 Farmacia San Marco**

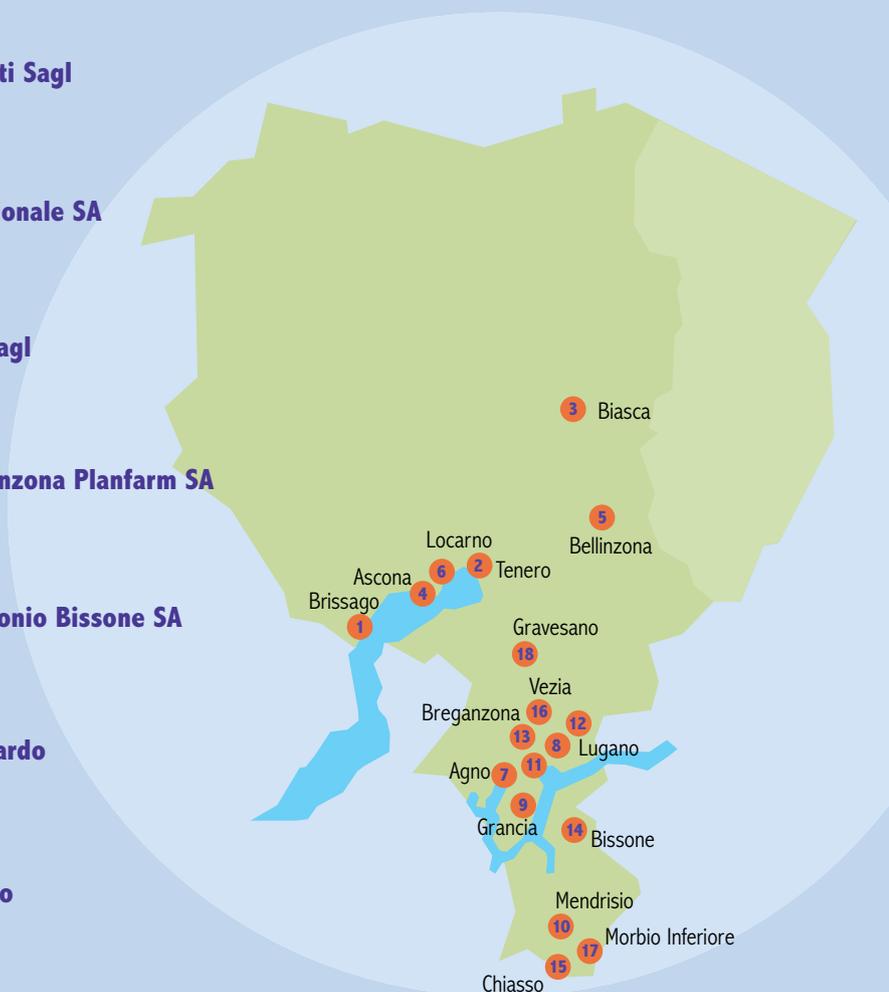
**6943 Vezia**  
Stabile ai Cedri  
Tel. 091 967 19 19

**17 Farmacia Serfontana SA**

**6836 Serfontana**  
Centro Serfontana  
Tel. 091 683 05 05

**18 Farmacia Tosi**

**6929 Gravesano**  
Via S. Pietro 1  
Tel. 091 605 26 81



## Concorso a premi, i vincitori

Tra i numerosissimi partecipanti che hanno consegnato alle Farmacie Spazio Salute la soluzione esatta del sudoku proposto sull'edizione di dicembre, la dea bendata ha fatto la sua scelta:

1° premio: una bicicletta  
vinta dalla Signora Daniela Meroni di Chiasso



Le Farmacie *SpazioSalute*

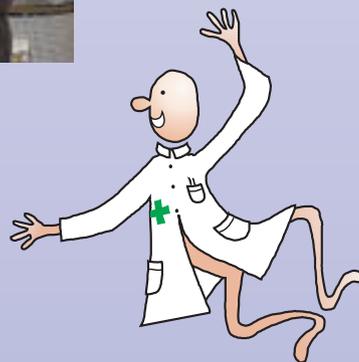
2° premio: un apparecchio fotografico  
vinto dalla Signora Ilde Vosti di Gerra Piano



3° premio: un iPod  
vinto dalla Signora Michela Dadò di Minusio



**Congratulazioni**  
dai farmacisti Spazio Salute!





## Cicatrici e cosmetica correttiva

Non di rado in seguito ad un incidente stradale o a un infortunio in casa o sul posto di lavoro ci ritroviamo con segni indelebili, poco estetici a ricordo della brutta esperienza.

Nel caso di cicatrici molto evidenti è possibile ricorrere alla chirurgia estetica che può aiutare a risolvere il problema in modo definitivo, mentre per i casi più lievi può essere utile **il trucco correttivo o camouflage** (mimetismo in francese), che sta riscuotendo crescente successo anche in ambito medico poiché ha dimostrato di avere un impatto psicologico positivo sulle persone, alleviando insicurezza, complessi e paure. Infatti riuscire a nascondere un difetto può essere di sollievo ad esempio per la persona che non si accetta più fisicamente.

La cosmetica correttiva, a fianco del classico ruolo di cura della bellezza, si rivela interessante per celare i difetti causati da lesioni cutanee conseguenti a interventi chirurgici, incidenti ed ustioni, ma anche per coprire inestetismi quali angiomi, couperose, vitiligine, nei ecc.

Questo tipo di trucco può essere utilizzato con tranquillità a casa propria per nascondere una cicatrice oppure venir applicato nei casi

più evidenti a livello professionale da un visagista esperto nell'intento di ridurre una lesione intervenendo sulla base della teoria dei colori.

Il problema principale nel trattamento estetico delle cicatrici è rappresentato dalle differenze di colore tra i tessuti. Un gioco di ombre ottenuto grazie all'applicazione di un correttore può dare risultati notevoli: si applica l'ombra più scura nelle zone più piene, mentre quelle con meno volume vanno coperte con un cosmetico più leggero.

Farmacisti **SpazioSalute**



Angioma trattato con il laser



Prima

Dopo

6 ore dopo il make up

# ELANCYL

PARIS

Constatate il miglioramento silhouette già dopo 14 giorni

## Cellu reverse

Cellulite persistente  
Cosce e fianchi

Cellulite localizzata  
Ventre e girovita



Miglioramento silhouette  
su cosce e fianchi  
**82%\***

Effetto  
riprofilamento  
**81%\*\***

Testato anche su  
giovani mamme



Pierre Fabre

\*Test biometrico: effetto miglioramento silhouette nella zona cosce e fianchi per 61 soggetti dopo 14 giorni di utilizzo. \*\* Test d'utilizzo con 67 soggetti dopo 28 giorni.

www.elancyl.com

**Cura perfetta del  
contorno occhi:**  
alleviare le rughe e  
rigenerare.



Cura dermatologica della pelle.  
Made in Switzerland.

## Louis Widmer

www.louis-widmer.com



**Gratis con ogni prodotto per la cura degli occhi:**  
Latte Detergente e Tónico senza Alcool (entrambi 25 ml).

Si correggono le imperfezioni con il colore insomma, facendo appello alle tecniche pittoriche. In pittura infatti si utilizza il principio dell'opposizione dei colori, simbolizzato dal cerchio cromatico, principio secondo il quale l'intensità di un colore si attenua quando gli viene aggiunto il suo opposto. Nel cerchio cromatico, il verde è il colore opposto al rosso e il giallo è il colore opposto al blu. Mescolandoli due a due, questi colori opposti si neutralizzano.

Il vantaggio di utilizzare un prodotto correttore consiste nel poter adoperare minori quantità di trucco, al fine di garantire un risultato più naturale possibile.

Un'applicazione ben fatta porta a non vedere né i difetti della pelle né il trucco correttivo. In tre semplici fasi è possibile nascondere qualsiasi imperfezione ed ottenere un colorito uniforme e perfettamente naturale.

**La prima fase del trucco consiste nel neutralizzare con il colore:**

le discromie a predominanza rossa si neutralizzano applicando un correttore verde, quelle a predominanza blu con un correttore giallo.

**La seconda fase consiste nel correggere e uniformare il colorito:**

si usano creme compatte colorate o fondotinta fluidi. Appositamente formulati per la pelle sensibile questi prodotti truccano e nascondono in maniera molto naturale le imperfezioni grazie all'elevato potere coprente.

**La terza fase consiste nel fissare e scolpire il trucco con apposite ciprie.**

I prodotti di cosmetica correttiva sono indicati per la pelle rovinata o patologica, ma possono essere usati anche per truccare la pelle sensibile o irritata. Sono pertanto senza profumo, ipoallergenici, non comedogeni, proteggono dai raggi ultravioletti, sono testati su modelli di pelle alterata, resistenti all'acqua e alla sudorazione e non contengono conservanti.



Cicatrici acneiche



Psoriasi



Ustione



**Per approfondire l'argomento potete rivolgervi alla vostra farmacia o al vostro dermatologo.**

## La Conferenza del volontariato sociale (CVS)



**Conferenza del volontariato sociale**  
Via alla Campagna 9  
6900 Lugano  
tel. 091 970 20 11  
[www.volontariato.ch](http://www.volontariato.ch)

La Conferenza del volontariato sociale (CVS) riunisce 40 organizzazioni di volontariato attive nel campo sociale nella Svizzera italiana: aiuto ai malati, accompagnamento di anziani, sostegno alle famiglie, attività di animazione per disabili sono solo alcune delle attività proposte dalle organizzazioni aderenti, il cui scopo primario è quello di favorire la solidarietà privilegiando la relazione con l'altro e la partecipazione attiva della persona. La CVS è a disposizione delle organizzazioni e dei volontari per informare, orientare e promuovere il volontariato attraverso lo scambio di esperienze e proposte di riflessione e approfondimento.

### I suoi scopi sono:

- **valorizzare l'impegno volontario in campo sociale,**
- **promuovere la cultura di un volontariato motivato, solidale e competente,**
- **rappresentare e difendere gli interessi e le peculiarità del volontariato sociale a livello cantonale e nazionale,**
- **diffondere e moltiplicare l'informazione,**
- **favorire lo scambio di esperienze tra i volontari e creare occasioni di confronto e di collaborazione fra le persone e gli enti attivi nel settore**

### Informazione e consulenza

La CVS funge da piattaforma di scambio per le varie associazioni. Nell'ufficio di coordinamento di Lugano, vengono raccolte e messe a disposizione informazioni sulle diverse attività di volontariato ed è possibile ricevere una consulenza mirata. Le possibilità di rendersi utili sono in effetti molteplici e diversificate: visitare un malato, accompagnare una persona anziana per una piccola passeggiata, collaborare in un centro di animazione per bambini, partecipare ad attività di svago con portatori di handicap, ascoltare e confortare chi si trova in una situazione di disagio, leggere il giornale a persone cieche, e altro ancora. Il volontariato Infocentro gestito dalla CVS (tel. 091 970 20 11) è a disposizione di tutte le persone che intendono avvicinarsi al mondo del volontariato e desiderano essere aiutati ad individuare i campi che meglio corrispondono ai propri interessi e disponibilità di tempo.



# associazioni

## Formazione

L'attività volontaria deve essere sostenuta da un'adeguata introduzione volta ad offrire al volontario le necessarie competenze e la possibilità di un confronto e scambio di esperienze. La CVS propone giornate di introduzione e sensibilizzazione all'impegno volontario rivolte a tutte le persone interessate a riflettere sul ruolo del volontariato nella società e a confrontarsi con altri sulle forze e i limiti dell'impegno volontario, come pure sulle proprie capacità, interessi e disponibilità nei confronti di questo impegno. Altri corsi riguardano gli aspetti relazionali e di comunicazione con gli utenti, rivolti a volontari attivi nei diversi ambiti. Da alcuni anni vengono inoltre proposti corsi di formazione per responsabili e coordinatori di volontari in seno alle organizzazioni sui temi quali la gestione e la conduzione di un gruppo di volontari.

## Pubblicazioni

Gli atti delle giornate di studio organizzate dalla CVS su temi di attualità relativi al volontariato vengono raccolti in opuscoli a disposizione degli interessati. L'elenco e i contenuti delle pubblicazioni sono visionabili sul sito internet [www.volontariato.ch](http://www.volontariato.ch), dove è inoltre possibile scaricare documentazione, testi e opuscoli informativi.

## Collaborazioni

La CVS intrattiene contatti con le organizzazioni di volontariato attive in altri ambiti e partecipa al Forum svizzero del volontariato. Funge inoltre da antenna per la diffusione dell'attestato nazionale di volontariato, che serve a riconoscere e valorizzare le competenze e le esperienze acquisite tramite l'attività volontaria.

## Sito internet [www.volontariato.ch](http://www.volontariato.ch)

Sul sito internet, costantemente aggiornato, si trovano informazioni su conferenze, incontri e proposte formative, come pure spunti di riflessione e contatti. Si possono visionare e scaricare testi e documenti ed è inoltre possibile effettuare una ricerca mirata sulle attività di volontariato proposte dalle diverse organizzazioni, in base a zona e tipo di utente. In questo modo si dispone di un panorama del volontariato nella Svizzera italiana, che seppur non esaustivo, rende conto della varietà delle attività promosse da un gran numero di organizzazioni.



OLIGOELEMENTI • TRACER  
ESTRATTO DI GINSENG  
**G115**  
VITAMINE • SALI MINERALI

**VITALITÀ PER  
CORPO E SPIRITO**

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Pharmaton**  
Gerivit/Vital  
100 caps./60 cpr.  
**10 Fr.**  
di sconto  
valido dal 16.04 al 31.05.2009



**Pharmaton®**  
*Vital*

Pharmaton Vital contiene una combinazione equilibrata di vitamine, sostanze minerali ed oligoelementi, come pure l'estratto standardizzato di Ginseng G115. Sostiene l'organismo in caso di diminuzione dell'efficienza fisica e mentale.

In vendita nelle farmacie e drogherie. Vogliate cortesemente leggere il foglietto illustrativo.

 **Boehringer  
Ingelheim**

Produzione: Pharmaton SA, Lugano. Fornitore: Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

  
**Gesal®**  
PROTECT

**Elimina le formiche più rapidamente**

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Gesal**  
anti formiche  
**20%**  
di sconto  
valido dal 16.04 al 31.05.2009



**Gesal PROTECT.**  
Protegge con rispetto.



**COMPO Jardin AG**

## Frutti e bacche: commestibili o velenosi?

**Il mondo vegetale ricco di forme e di colori ha sempre esercitato un fascino irresistibile per l'uomo che ne ha scoperto e sfruttato le proprietà vitali e benefiche, anche per curare malattie, ma che nel contempo ne ha rilevato le caratteristiche tossiche e perfino letali.**

In considerazione di questa doppia natura è importante conoscere bene le piante prima di farne uso. Particolare attenzione deve essere prestata ai bambini, specie ai più piccoli, che alla scoperta dell'ambiente notoriamente portano tutto alla bocca, interessati ed attratti soprattutto da ciò che è colorato e vistoso e che quindi sono maggiormente soggetti al rischio di avvelenamenti.

Dopo ingestione di bacche o altre parti di piante nocive, nausea, vomito, mal di testa e nei casi più gravi svenimento e inizio di paralisi sono spesso sintomi caratteristici di intossicazione. In queste situazioni è urgente ricorrere a cure mediche o a un centro tossicologico.

A titolo di prevenzione è indispensabile insegnare ed abituare già i bambini a distinguere le piante velenose da quelle innocue e spiegar loro che non devono mangiare frutti e bacche che non conoscono, mentre è bene tenere i più piccoli lontani da tentazioni pericolose.

Vi proponiamo di seguito alcuni esempi a dimostrazione che a prima vista, per occhi inesperti può essere facile fare confusione:

Farmacisti *SpazioSalute*

### frutti commestibili



Castagno



More



Ribes rosso



Anice

### frutti tossici



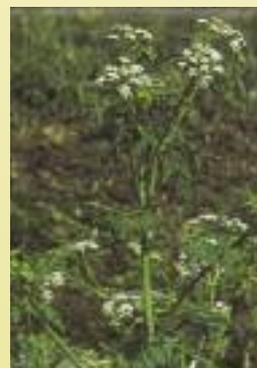
Ippocastano



Fitolacca o uva turca



Tamaro o uva nera



Cicuta

**4|3|2|1**  
**FITNESS**

**FUNZIONA !**

+ di 10 milioni di bottiglie vendute



**96 %**  
di  
**soddisfazione**

**NOVITÀ** **Ultimate**  
Tutto in 1

**INNOVAZIONE**  
COMPRESSE MULTIAZIONI



**Arkopharma**  
LABORATOIRES PHARMACEUTIQUES

**E VOI, quando cominciate ?**

**Cellulite\* ?**

\*Cellulite: inestetismo cutaneo e adiposità della pelle.

**fanghi d'alga**  
**GUAM**<sup>®</sup>

**Risultati alle  
prime applicazioni.**

**Inimitabili**



**La cura di bellezza  
naturale dal profondo dell'Oceano.**



[www.guam.ch](http://www.guam.ch)

Ulteriori informazioni direttamente presso:

**KIRIN**  **HEALTH CARE**  
postmaster@kirin.ch

**I prodotti Fanghi d'Alga GUAM  
sono in vendita in tutte  
le farmacie SPAZIO SALUTE.**

## Sicurezza e salute sul lavoro e nel tempo libero

Qual è lo stato attuale della sicurezza sul lavoro e nel tempo libero in Svizzera? Cosa significa «prevenzione orientata al sistema» e quali effetti hanno avuto finora le disposizioni MSSL (Medici ed altri specialisti della sicurezza del lavoro)? Quale sarà il futuro della tutela della salute?

Vi sono buoni motivi per impegnarsi a fondo nel promuovere la sicurezza e la tutela della salute dei lavoratori:

- **motivi umanitari:** l'uomo ha il diritto di svolgere il suo lavoro con la massima sicurezza (anche per la salute)
- **motivi economici:** ridurre gli infortuni e di conseguenza le assenze riduce i costi ed aumenta la competitività
- **obblighi legislativi:** ovviamente tutte le aziende hanno l'obbligo di osservare le disposizioni legislative.

### La promozione della sicurezza e della salute dei lavoratori è uno dei compiti principali della Suva.

Oggi tutti i lavoratori occupati in Svizzera sono assicurati presso la Suva o un'altra compagnia d'assicurazione contro gli infortuni professionale (incluse le malattie professionali) e non professionali sulla base delle disposizioni della legge federale sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF). Anche le persone che hanno diritto ad un'indennità di disoccupazione sono assicurate automaticamente presso la Suva contro gli infortuni.

In base al mandato legale la Suva concentra la sua attività di prevenzione sulla «sicurezza sul lavoro», sebbene negli ultimi anni abbia assunto importanza anche la «sicurezza nel tempo libero», ovvero la prevenzione di infortuni non professionali. Oggi infatti molte delle assenze sul lavoro sono dovute a infortuni nel tempo libero.

Fra tutti gli assicurati ogni anno si verificano 734'000 infortuni ripartiti nel modo seguente (dati 2007):

- 262 000 infortuni sul lavoro
- 458 000 infortuni nel tempo libero
- 13 000 infortuni di disoccupati

dal 1920 al 2000 (su 100'000 assicurati)

Casi d'invalidità: sono scesi da 50 a 6,4

Decessi: dal 5 a 1,2 (nel 2007 la Svizzera si situava a metà classifica europea con 2,3 decessi) questa evoluzione può essere attribuita, almeno in parte, a miglioramenti nella sicurezza sul lavoro; da decenni infatti, ci si impegna a prevenire soprattutto gli infortuni gravi.

### Sempre più infortuni nel tempo libero

Dal 1920 al 2001 il numero annuale degli infortuni nel tempo libero su 10'000 assicurati Suva è aumentato da 540 a 1'308. In queste cifre si riflettono, tra l'altro, la maggior durata e il crescente significato del tempo libero nella nostra società nonché la propensione al rischio in certe attività sportive moderne. Nel 2006 gli infortuni sono sensibilmente diminuiti a 1254 casi.

### Attività maggiormente soggette ad infortuni (2000)

Negli infortuni professionali le differenze tra i settori d'attività sono molto grandi. È evidente che il rischio infortunistico durante lavori forestali o su un cantiere edile, dove la situazione di rischio cambia praticamente da un minuto all'altro e dove sorgono continuamente nuovi pericoli, sia notevolmente più grande di quello presente in ufficio. Queste rilevanti differenze si riflettono sui premi per l'assicurazione contro gli infortuni professionali e vanno naturalmente prese in considerazione anche nella promozione della sicurezza sul lavoro.

I costi complessivi per infortuni e malattie raggiungono in alcune aziende 20 % della massa salariale. Questi enormi costi superano normalmente il limite sopportabile e allora è in gioco la sopravvivenza dell'azienda. Anche quando i costi sono molto inferiori esiste in questo ambito, nella maggior parte dei casi, un enorme potenziale di risparmio che può essere sfruttato appieno attraverso una promozione sistematica della sicurezza e della salute dei lavoratori.

### Come si crea un sistema di sicurezza?

Per costituire un sistema di sicurezza la maggior parte delle aziende ha bisogno di un aiuto esterno. Le PMI (piccole medie aziende) aderiscono

Tratto da un articolo del Dr. Peter Wüthrich, membro della Direzione Suva (fino fine 2002)





**Misuratori di pressione Pic CS 410.  
Da braccio**



**Per fortuna che c'è Pic.**

[www.picindolor.com](http://www.picindolor.com)



**Misuratori di pressione Pic CSI 510.  
Da polso**



solo nelle Farmacie  
**SPAZIOSALUTE**



**Con nicorette® le chance di riuscire a smettere di fumare quasi raddoppiano**

nicorette® sa che i fumatori non sono tutti uguali. Per questo nicorette® offre una vasta gamma di prodotti per smettere di fumare, ciascuno a modo proprio. Chieda consiglio in farmacia o in drogheria.

Questo è un medicamento. Legga il foglietto illustrativo.  
Janssen-Cilag AG, 6340 Baar



**nicorette® non sigarette**  
[www.nicorette.ch](http://www.nicorette.ch)

scono normalmente ad una «soluzione settoriale» che fornisce gli strumenti di lavoro (ad es. un manuale di sicurezza specifico per il settore) e altri servizi. Le grandi imprese, che dispongono quasi tutte di propri specialisti della sicurezza (MSSL) o che ricorrono a specialisti esterni, scelgono più frequentemente delle «soluzioni individuali». Anche la Suva mette a disposizione numerosi strumenti.

La creazione di un sistema di sicurezza aziendale, come stabilito dalle disposizioni MSSL, avviene essenzialmente in tre fasi:

1. Individuazione delle situazioni di pericolo e valutazione del rischio
2. Creare un sistema di sicurezza
3. Misure e controllo dell'applicazione

## **I 10 elementi del sistema di sicurezza aziendale**

Sulla base delle disposizioni vigenti in Svizzera, la Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro (CFSL) ha definito 10 elementi o compiti che devono essere contenuti in un piano aziendale per la sicurezza. Se un'impresa dispone già di un sistema direzionale (ad esempio secondo l'ISO) questi elementi andranno integrati in tale sistema.

- 1 Principi guida in materia di sicurezza, obiettivi della sicurezza
- 2 Organizzazione della sicurezza
- 3 Formazione, istruzione, informazione
- 4 Regole della sicurezza
- 5 Individuazione dei pericoli, valutazione dei rischi
- 6 Pianificazione e realizzazione delle misure
- 7 Organizzazione in caso di emergenza
- 8 Partecipazione dei dipendenti
- 9 Tutela della salute
- 10 Controlli, audit

## **Profilassi delle malattie professionali**

La Suva è competente per la sorveglianza della profilassi delle malattie professionali in tutte le aziende della Svizzera ed opera con l'obiettivo di eliminare malattie correlate al lavoro come:

- dermatosi (dovute, ad esempio, a oli minerali, sostanze lubrorefrigeranti, cemento)
- ipoacusia da rumore
- malattie delle vie respiratorie (ad es. asma

dei panettieri, pneumoconiosi, malattie dovute all'amianto)

- malattie dell'apparato locomotore.

Le relative attività della Suva, sono controlli e misurazioni sui posti di lavoro, visite mediche profilattiche, consulenza e lavoro di base grazie al grande know-how acquisito da Suva negli anni.

Dato che le malattie professionali hanno spesso gravi conseguenze (cambio di professione, invalidità, carcinomi professionali, decesso) e causano alti costi, anche in futuro sarà necessario impegnarsi a fondo nella prevenzione.

Prevenzione di disturbi della salute correlati al lavoro e promozione della salute in azienda

Negli ultimi anni hanno acquisito molta importanza i cosiddetti «disturbi della salute correlati al lavoro». Con questo termine si identificano problemi e disturbi che l'assicurazione, in base alle severe disposizioni di legge, non riconosce come «malattia professionale» o «infortunio sul lavoro», ma che sono comunque legati alle condizioni di lavoro. Spesso si tratta di disturbi dovuti a stress, sovraccarico lavorativo, lavoro a turni e notturno, lavoro a cottimo, monotonia e mobbing. Ne sono un esempio i problemi gastrointestinali e cardiovascolari o i disturbi del sonno, ma anche numerosi disturbi legati all'ergonomia (ad es. nel lavoro al computer) o all'apparato di locomozione (mal di schiena).

Molti lavoratori sono affetti da questi disturbi. In uno studio pubblicato recentemente, il seco (Segretariato di Stato dell'economia) ha richiamato l'attenzione sul fatto che già solo i disturbi di salute dovuti a stress causano alti costi annuali, infatti la cattiva salute dei lavoratori costa all'impresa molto più di quanto si crede. Anche la Suva si è occupata di questa tematica e offre alle aziende servizi e informazioni su: ergonomia sul posto di lavoro, ergonomia al videoterminale, stress, alcool e droghe sul lavoro.

Attraverso la promozione della salute in azienda si vuole contribuire in maniera determinante ad evitare i disturbi della salute correlati al lavoro e dovuti a stress, sovraccarico lavorativo, monotonia, mobbing e problemi di ergo-

**Suva**  
Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni

**Tutela della salute**  
Casella postale, 6002 Lucerna  
Tel. 041 419 51 11  
Fax 041 419 59 17 (per ordinazioni)  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch)



# salute

nomia. Questo processo riguarda allo stesso modo le condizioni nell'impresa (ad es. cultura aziendale, organizzazione del lavoro, condizioni di lavoro) e il comportamento dei singoli lavoratori. Non si mira ad entrare nella sfera privata dei lavoratori, ma a far sì che il lavoro sia soprattutto una risorsa per la salute e non una minaccia.

Un'impresa che investe nella promozione della salute e agisce in modo professionale può contare su una sensibile riduzione delle ore di assenza e dei relativi costi.

Sicurezza nel tempo libero

Gli infortuni nel tempo libero costano alle aziende più di quanto si crede. I premi dell'assicurazione vengono pagati il più delle volte dai lavoratori stessi. Ma tutti gli altri costi causati dall'assenza dei dipendenti per infortunio

sono invece a carico dell'azienda: riorganizzazione, formazione di sostituti, ritardi di produzione, perdita d'immagine, ecc. La prevenzione degli infortuni nel tempo libero va quindi a vantaggio anche delle aziende.

L'attività della Suva in questo ambito è costituita da Iniziative e campagne. I destinatari sono soprattutto sportivi e giovani.

Sono in corso le seguenti campagne:

- «Occhio alle giunture», rivolta ad attività sportive quali calcio, pallavolo, pallamano, pallacanestro, jogging e fitness.
- «Tempo Events 2009» campagna di sensibilizzazione alla eccessiva velocità sulle piste innevate
- «No casco? No bici!» (caschi per bicicletta)

**Splendidi piedi  
in soli 3 giorni\***

I vostri piedi saranno così belli che vorrete mostrarli a tutti i costi!

**Neutrogena®**

SVILUPPATO CON DERMATOLOGI

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Neutrogena**  
crema piedi  
a fr. 15<sup>90</sup>  
invece di 18<sup>50</sup>  
valido dal 16.04 al 31.05.2009

FuBcreme  
crème  
pieds secs

\*Studio scientifico 2004, 32 persone sottoposte a test. Ecco il risultato se si applica la crema piedi Neutrogena due volte al giorno: dopo 3 giorni -45,3% di secchezza ai piedi.

Non aiuta  
nella fase  
del «nò» ma  
almeno è  
efficace  
contro  
la febbre.

MAYER & GÖTTNER

Nuovo in farmacia.  
Ora senza ricetta.



In caso di dolori e febbre.  
Anche antinfiammatorio.  
Aroma arancia.  
Per bambini a partire da 6 mesi.

Leggete il foglietto illustrativo.  
Vifor SA

≡ Vifor Pharma

Se l'indolenzimento  
muscolare non  
molla, proprio come te:



**Perskindol Classic Gel aiuta in caso di indolenzimento  
muscolare e dolori articolari.**

**Per sciogliere la muscolatura prima e dopo lo sport.**

Leggere il foglietto illustrativo. Vifor SA.

≡ Vifor Pharma

# spazio promo

## Le nostre promozioni dal 10 marzo al 15 aprile



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Flector EP**  
20%  
di sconto  
valido dal 10.03 al 15.04.2009

a pag. 2



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**PRIORIN**  
270 caps.  
20%  
di sconto  
valido dal 10.03 al 15.04.2009

a pag. 4



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**ROC**  
Retinol anticellulite  
duopack  
a fr. 59<sup>90</sup>  
valido dal 10.03 al 15.04.2009

a pag. 6



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**formoline**  
L112  
20%  
di sconto  
valido dal 10.03 al 15.04.2009

a pag. 6



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Valverde**  
Détoné  
20%  
di sconto  
valido dal 10.03 al 15.04.2009

a pag. 8



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Motilium**  
liguale  
20%  
di sconto  
valido dal 10.03 al 15.04.2009

a pag. 8



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Supradyn**  
30 cpr. eff.  
20%  
di sconto  
valido dal 10.03 al 15.04.2009

a pag. 10



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Supradyn**  
Vital 50+ 90 cpr.  
20%  
di sconto  
valido dal 10.03 al 15.04.2009

a pag. 10



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**asatex**  
30%  
di sconto  
valido dal 10.03 al 15.04.2009

a pag. 14

## dal 16 aprile al 31 maggio



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Voltaflex**  
Voltaflex e Voltaflex Plus+  
20%  
di sconto  
valido dal 16.04 al 31.05.2009

a pag. 18



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Elancyl**  
Cellu reverse  
20%  
di sconto  
valido dal 16.04 al 31.05.2009

a pag. 24



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Pharmaton**  
Geravit/Vital  
100 caps./60 cpr.  
10 Fr.  
di sconto  
valido dal 16.04 al 31.05.2009

a pag. 28



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Gesal**  
anti formiche  
20%  
di sconto  
valido dal 16.04 al 31.05.2009

a pag. 28



Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**GUAM**  
20%  
di sconto  
valido dal 16.04 al 31.05.2009

a pag. 30

Prezzo in Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Dynamisan**  
forte 20 fiale  
a fr. 35<sup>90</sup>  
invece di 59.-  
valido dal 16.04 al 31.05.2009

a pag. 40



# spazio promo

## Le nostre promozioni dal 16 aprile al 31 maggio



a pag. 34



a pag. 16

## dal 10 marzo al 31 maggio



a pag. 32



a pag. 32



a pag. 22

# Eluage



Ora anche per le pelli molto secche  
e per il contorno degli occhi



*La mia pelle  
riprende il controllo  
sul tempo*

Associazione brevettata  
di Retinaldeide® C.T e frammenti di  
acido ialuronico (H.A.F)



Stazione Termale di Avène



## Il casco nello sport

Farmacisti SpazioSalute

Ogni anno sono ben 300 000 le persone in Svizzera ad infortunarsi praticando un'attività sportiva in maniera così grave da richiedere l'intervento di un medico. 135 perdono addirittura la vita. La maggior parte degli infortuni sportivi si verifica ancora praticando sci, snowboard, calcio o ciclismo. Dai dati più aggiornati inerenti alla ricerca sugli infortuni nello sport emerge inoltre che aumenta il numero di persone che diviene attiva in modo irregolare e senza la necessaria esperienza. Questo gruppo di sportivi sporadici cela un grosso rischio d'infortunio e si procura generalmente ferite più gravi e guarigioni più lunghe e complicate rispetto agli sportivi regolari.

Negli **sport invernali** gli infortuni alla testa sono la prima causa di ricovero all'ospedale. Inoltre sono la causa della maggioranza degli incidenti mortali sulle piste. Sono collocate in un punto protetto del casco approssimativamente tre quarti di tutte le lesioni. Di queste il casco può prevenirne il 75%. L'impegno nella prevenzione sta portando i suoi frutti: dal 2003 al 2008 la percentuale di persone che si protegge la testa è passata dal 16 al 58% (55% tra gli sciatori e 70% tra gli snowboarder).

Inizialmente solo una moda, i **pattini in linea** – o **roller-blade** – sono presto assurti a sport popolare. Tra i problemi principali l'eccessiva velocità e il lungo spazio di frenata. In caso di incidente ciò ha spesso conseguenze nefaste. La percentuale di ferite alla testa (12%) è ancora molto elevata. Il novanta per cento di chi riporta ferite alla testa non indossa il casco al momento dell'incidente. L'utilizzo sistematico di un casco ridurrebbe notevolmente sia il numero sia l'entità delle ferite alla testa.

Casco nel **calcio**. I risultati di un'analisi fatta sul 'campo' sono stati significativi. Il rischio di commozione cerebrale è più alto di 2 volte e mezzo nei giocatori che non sono protetti. Sfortunatamente gli adolescenti che indossano il casco sono attualmente un numero assolutamente ininfluenza: in età formativa come la

loro, non indossare una protezione ha già esposto tanti ragazzi ad infortuni anche seri. Dal 2002 la FIFA, il massimo organismo mondiale del calcio, ha autorizzato l'utilizzo di caschi 'leggeri' durante i match ufficiali ma non li ha introdotti per regolamento.

Questo studio può convincere i parenti e i giocatori che l'uso di un casco leggero può far parte di un significativo piano di protezione contro le commozioni cerebrali nel calcio.

L'**hockey**, sia esso su ghiaccio o su asfalto, è uno sport ricco d'azione e di contatti fisici, a volte estremamente duri. Tutti i livelli di gioco, dalle leghe amatoriali a quelle professionistiche, richiedono l'utilizzo di un casco protettivo. Una protezione della bocca è altamente raccomandata in quanto non solo protegge i denti ma attutisce eventuali colpi alla testa.

Negli Stati Uniti, La Major League Baseball ha introdotto l'obbligo del casco protettivo per i coach di prima e terza base. La misura, si è resa necessaria dopo il decesso di un coach, morto dopo essere stato colpito da una palla in un incontro delle leghe minori. Dopo la tragedia, numerosi coach delle formazioni della MLB hanno cominciato ad utilizzare spontaneamente i caschi.

Da quando è stato introdotto l'obbligo dell'uso del casco per chi guida **motocicli e ciclomotori** si è assistito ad un drastico calo del numero degli incidenti mortali dovuti a traumi cranici.





Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per

**Raffreddore da fieno**

# Lora-Mepha Allergie®

## Attivi durante l'intero periodo della fioritura

- ▶ 1x al giorno con lunga durata d'azione
- ▶ per il trattamento e la prevenzione del raffreddore da fieno
- ▶ nella rinite cronica allergica



Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

Quelli con l'arcobaleno

**mepha**



# Stanchezza? Spossatezza?

# ENERGIA

## Dynamisan<sup>®</sup> forte

Aminoacidi ad alta concentrazione favoriscono la produzione di energia e la depurazione metabolica.



 NOVARTIS

Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.