



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi di Luglio
2. Ordine: Assistenza e sussidio
3. Ordine: autoformazione e crediti ECM
4. Ordine: Web TV

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

5. Come internet ci sta cambiando il cervello
6. Sole e mare fanno bene a chi soffre di acne?



Prevenzione e Salute

7. Farmaci in Vacanza? 3 Cose da Ricordare



Proverbio di oggi.....

Quann' 'o diavulo t'accarezza, vo' ll' ànema..

Farmaci in Vacanza? 3 Cose da Ricordare

Montagna o capitale europea? Le vacanze di fine anno e subito dopo il periodo della settimana bianca sono l'ideale per brevi vacanze.

Tuttavia, prima di ogni spostamento sarebbe necessario fare un "check-in" anche alle **medicines** di cui si potrebbe aver bisogno fuori casa.



1. Preparare la cassetta del Pronto Soccorso

Durante il viaggio colpi di freddo, la cabina dell'aereo con temperature troppo alte o troppo basse, un'alimentazione scorretta e altri imprevisti possono rovinare la **vacanza**. Febbre e malesseri intestinali sono i problemi più ricorrenti per i **viaggiatori**. Come fronteggiarli? «In caso di **febbre** sarà utile avere con sé farmaci a base di **Paracetamolo** e **Ibuprofene** – naturalmente se non siamo allergici a questi farmaci. Inoltre, specie se si viaggia con bimbi, il consiglio è di portare anche un **termometro**». E gli **antibiotici**? In questo caso prudenza, avvisa il medico: «L'antibiotico è da usare solo se prescritto dal medico».

2. Una protezione per l'intestino

la **dissenteria del turista** è un'evenienza possibile. «Per prima cosa lasciate che l'organismo si liberi delle sostanze tossiche che hanno dato i disturbi, ricordando che – *uno o due episodi di vomito o dissenteria non sono in genere preoccupanti, anzi, aiutano ad allontanare i germi che sostengono l'infezione*».

Per fermare il vomito **Metoclopramide** sotto forma di iniezione:

«È da preferire per **via intramuscolare**, perché vomitando è difficile riuscire ad assimilare il farmaco dato in compresse.

In alternativa è possibile utilizzare del **Domperidone** in **supposte** (preferibili per i **bambini**) o compresse. Per la dissenteria può essere utile la **Loperamide** in compresse, una pastiglia ogni scarica, max 5 pastiglie al giorno (tre nei bambini)». Un altro consiglio, se la **diarrea** è prolungata:

«Attenzione alla **disidratazione** e non scordare mai i fermenti lattici».

3. I farmaci per chi è già in cura: vanno portati con sé i **farmaci** abitualmente assunti. Così la vacanza è più sicura. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**COME INTERNET CI STA CAMBIANDO IL CERVELLO**

In pochi anni l'esposizione ai supporti digitali ci ha cambiato la vita e sta incidendo anche sul sistema nervoso centrale, non in senso solo funzionale.

Alcune regioni cerebrali risultano «potenziate» mentre diverse facoltà e attitudini sono indebolite in modo significativo: capiamo chi sono i vinti e i vincitori.

Il cervello online

È la tecnologia che nel più breve tempo ha maggiormente modificato il modo di funzionare della mente di miliardi di persone. Da qualche tempo sta emergendo la preoccupazione che **tali trasformazioni non siano limitate solo ad aspetti funzionali del cervello**, ma che possano indurre anche concreti **cambiamenti strutturali in specifiche aree cerebrali**.

Queste alterazioni potrebbero essere solo l'inizio di un cambiamento imprevedibile che nei prossimi anni si manifesterà in maniera molto più estensiva. A questo argomento ha dedicato una revisione di letteratura scientifica un gruppo di ricercatori intitolato *The online brain: how the Internet may be changing our cognition*, pubblicato su *World Psychiatry*

**La prova del giocoliere**

Che il cervello sia in grado di modificarsi sotto l'influsso delle azioni e stimoli provenienti dall'ambiente, qualunque essi siano, si sa da studi realizzati già alcuni anni fa. Infatti il nostro organo più importante è dotato di una straordinaria caratteristica, la **neuroplasticità**.

Un esperimento realizzato da un gruppo di neuroradiologi e psichiatri, pubblicato sulla rivista *Nature*, ha dimostrato che l'apprendimento di un'abilità nuova può letteralmente espandere le aree cerebrali coinvolte.

Nel caso di questa ricerca si trattava dell'attività di **giocoliere**:

- *chi aveva imparato in soli tre mesi* a lanciare in aria e recuperare al volo delle palline mostrava alla risonanza magnetica un'espansione bilaterale a carico della sostanza grigia cerebrale nell'area temporale media e nel solco intraparietale posteriore sinistro.
- *Dopo alcuni mesi di interruzione dell'esercizio*, le dimensioni di quelle aree erano tornate come prima.

Frammentazione

E se il cervello è in grado di rispondere in maniera tanto evidente a uno stimolo così limitato nel tempo, è facile immaginare quale possa essere la sua risposta agli straordinari stimoli forniti dalla rete.

Un primo effetto dell'esposizione prolungata a questo mezzo è la frammentazione del livello di attenzione.

L'arrivo di notifiche sullo *smartphone* quasi sempre induce a interrompere la concentrazione sul lavoro deviando verso un *complesso multitasking*, un modo di funzionare che per certi compiti può risultare anche positivo, ma che per altri induce a perdita del filo di ragionamento e a rallentamenti.



Difficile «tenere il filo»

Funzionalmente, chi è d'abitudine impegnato in **un'attività multitasking** ha risultati peggiori nei test che comportano l'esposizione a stimoli distraenti, anche se mostra un maggior livello di attività nelle regioni prefrontali destre del cervello».

«L'aumentato reclutamento di queste regioni suggerisce che i **multitasker abituali** hanno bisogno di uno sforzo cognitivo maggiore per mantenere la concentrazione quando confrontati con gli stimoli distraenti. Questo sforzo compensatorio tende a risultare inefficiente se attuato per un tempo prolungato».



Memorie perdute

Poi c'è la questione della memoria. Se è indubbio che oggi è possibile accedere a contenuti pressoché infiniti con un tocco sullo schermo, come se facessero parte della nostra memoria individuale, quando in realtà sono contenuti che le restano estranei. «I risultati mostrano che, ad es., un allenamento di una sola settimana alla ricerca di informazioni su Internet riduce la connettività

funzionale di aree del cervello, come il giro temporale, coinvolte nella formazione della memoria a lungo termine, che diventa così più difficile da recuperare. Quindi dipendere dalla ricerca online per le informazioni si traduce in una ridotta capacità di recuperare dati dalla nostra memoria, riducendo la connettività funzionale e la sincronizzazione di alcune aree cerebrali».



Amigdala e ampiezza delle relazioni sociali

Un'altra struttura cerebrale su cui si fa sentire l'effetto dell'esposizione digitale è l'amigdala, una piccola formazione a forma di mandorla situata vicino al lobo temporale. È implicata nelle emozioni e nelle relazioni sociali, tanto che oggi si riconosce l'esistenza di una correlazione tra le sue dimensioni e l'ampiezza delle relazioni sociali di un individuo. Una correlazione che vale sia per il mondo reale sia per i contatti tenuti attraverso i social network.



Gli adolescenti e i pochi studi

È difficile valutare gli effetti dell'utilizzo di Internet sullo sviluppo cerebrale dei ragazzi, considerando che per sua natura il cervello degli adolescenti è una struttura in rapida trasformazione. Secondo Joseph Firth:

«Fino a oggi la maggior parte di questi studi sono stati effettuati su adulti, e c'è urgente bisogno che ricerche simili siano condotte sui bambini e i ragazzi, forti utilizzatori dei media online in una fase cruciale dello sviluppo e

dell'affinamento delle abilità intellettuali più elevate».



Perdita di tessuto nervoso

Uno studio pubblicato sulla rivista *Human Brain Mapping*, realizzato su 400 ragazzi utilizzatori di Internet, ha mostrato che in effetti i più accaniti mostravano alcuni effetti negativi sullo sviluppo del cervello. «**Un'elevata frequenza di utilizzo** è risultata associata a una **diminuita intelligenza verbale** e a un ridotto incremento di volume di ampie aree del cervello dopo alcuni anni. Si tratta di aree cerebrali correlate al processamento del linguaggio, all'attenzione e alle funzioni esecutive più elevate, alle emozioni e ai meccanismi di ricompensa; l'**ippocampo**, fondamentale snodo della memoria; le regioni prefrontali laterali, importanti per il ragionamento, la manipolazione delle informazioni e la memoria di lavoro». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**SOLE E MARE FANNO BENE A CHI SOFFRE DI ACNE?**

Il sole asciuga la pelle e l'acqua di mare è antibatterica: sono due convinzioni diffuse. Ma è davvero così? Anche perché ci sono persone che quando si abbronzano si coprono di brufoli che prima non c'erano.

Ne abbiamo parlato con Antonino Di Pietro, dermatologo e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

Non ci sono solo raggi UV

«Prima di tutto dobbiamo fare una distinzione. Le nostre cellule vengono colpite da due tipi di radiazioni:

- ***i raggi ultravioletti e gli infrarossi.***

Gli ultravioletti presi nella giusta quantità possono avere anche un'azione benefica sulla pelle acneica. Molti ragazzi in estate tendono a migliorare perché sfruttano questo effetto sebo-statico che agisce sulle ghiandole sebacee e sulla componente microbica della cute, frenando l'eccessiva riproduzione di batteri o microrganismi.

Il **sole aumenta anche il ricambio cellulare** e quindi favorisce ***l'eliminazione delle cellule morte artificiali***».

**Prendere il sole è consigliato?**

«Le precauzioni che prendiamo per non scottarci sono valide anche per l'acne:

- ***perché se i raggi solari vengono presi in modo eccessivo (soprattutto nei primi giorni, quando la produzione di melanina non è ancora adeguata), si rischia che le cellule della pelle vengano distrutte e si crei un'inflammatione che indebolisce ancora di più le difese cutanee e in***

questo caso l'acne può peggiorare.

È quindi un'esposizione sconsiderata al sole che potrebbe portare a un peggioramento delle lesioni. Non solo, fin qui abbiamo parlato di effetti dei raggi ultravioletti, gli stessi per cui dobbiamo mettere le creme protettive, ma l'acne può peggiorare anche a causa dei raggi infrarossi che invece non possono essere schermati:

- ***sono i raggi termici che provocano calore anche attraverso il finestrino dell'auto, quelli che scaldano l'abitacolo quando la macchina è parcheggiata al sole. Passano attraverso i filtri solari delle creme e attraverso la tela dell'ombrellone.***

L'acne da calore

Il calore indotto dagli infrarossi che cosa provoca alla pelle?

«Una vasodilatazione che aumenta la stimolazione degli ormoni androgeni presenti in tutte le persone con pelle acneiche e che quindi favorisce una maggiore produzione di sebo. Al caldo la pelle è più sudata e più grassa». Quindi anche la crema con un fattore protettivo alto può non essere sufficiente?

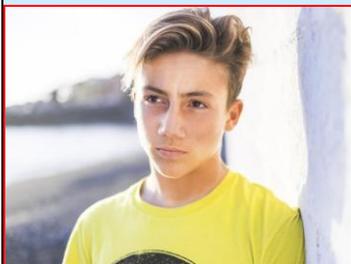
«Certo, perché con gli infrarossi il rischio è dato dal surriscaldamento della pelle, e la crema da sola può non bastare. Il miglior filtro naturale per questo tipo di radiazioni è banalmente l'acqua:

- il consiglio è quello di ***nebulizzarla sulla cute con uno spruzzino da giardiniere*** che faccia goccioline piccolissime, che aiutano a rinfrescare la pelle e abbassano la temperatura».



L'acne da sole

L'acne «da sole» esiste? «Non è acne ma spesso sono follicoliti. È una condizione simile all'eritema solare e riconducibile proprio al surriscaldamento di cui parlavamo. Soprattutto all'inizio, nelle prime esposizioni al sole».



Acne: quali creme solari?

Una persona con acne quali creme solari dovrebbe scegliere?

«Per gli ultravioletti vanno bene (e devono essere usati) i solari sia con filtri minerali che con filtri non minerali (cosiddetti chimici).

La protezione non dipende dall'acne ma dal fototipo della persona. Sono importanti soprattutto i primi giorni, per dare tempo al corpo di produrre la melanina.

Ciò che conta per chi ha l'acne nella scelta delle creme è però la "texture": il prodotto che non deve essere grasso, deve creare un film senza occludere i pori. Ci sono dei solari studiati appositamente per le pelli grasse».

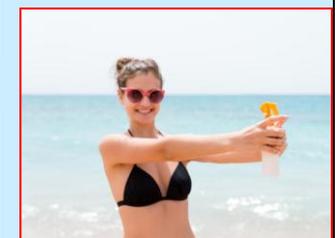
Due tipi di filtri solari

Il **filtro minerale** (o fisico) è costituito da granuli invisibili che respingono e riflettono la luce (maggiore è lo spessore più proteggono).

Con il passare dei minuti o delle ore, però, vengono diluiti dal sudore, dal sebo e si diradano. Importante anche come viene applicata la crema composta di filtri minerali:

- *se non è stesa in modo uniforme le particelle potrebbero addensarsi più in una parte o da un'altra ed essere meno efficaci.*

I filtri chimici invece sono sostanze che assorbono i raggi ultravioletti togliendo loro potenza, un effetto simile a quello dei giubbotti antiproiettile. Durano più a lungo sulla pelle e soprattutto la distribuzione è più facile che risulti uniforme. Entrambi i filtri sono consigliati.



L'acqua di mare «disinfetta»?

«Può avere un effetto benefico perché rinfresca come le gocce spruzzate. Attenzione però che quando si asciuga **lascia sulla pelle dei cristalli di sale**, che possono essere irritanti o amplificare l'azione dei raggi solari. Meglio risciacquarsi sempre con acqua dolce.

L'altro problema sono le sostanze che troviamo in mare quando non è perfettamente pulito.

Ad esempio c'è una forma di acne tipica dei benzinai, "l'acne da idrocarburi", provocata da olio combustibile.

Il nemico silenzioso in mare è rappresentato proprio dagli scarichi dei motori delle barche, anche dei gommoni.

L'olio combusto crea un film che si attacca alla pelle e con i raggi solari irrita.

Anche in questo caso il consiglio è quello di risciacquare la pelle dopo ogni bagno».

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO

PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

Mese di LUGLIO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza

Sabato 06 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	Portici: Via Leonardo da Vinci, n. 129
Venerdì 12 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	Marano: Via XX Settembre, n. 20
Sabato 13 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	Torre Annunziata: Corso Umberto n. 219
Mercoledì 17 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	San Antimo: Via Giacinto Gigante n. 6
Lunedì 29 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	Marano: Via San Rocco, n. 266



ORDINE: Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato nel uno specifico "Fondo di solidarietà" messo a bilancio nel 2019.

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2019 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti i requisiti.

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:
 1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

ORDINE di NAPOLI**AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM*****Autoformazione e farmaDAY***

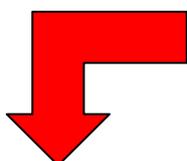
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

*Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada*

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.
2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “**Un Farmaco per Tutti**” e “**Una Visita per Tutti**”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.
3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

**COME FARE PER PARTECIPARE**

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019

Di seguito l'elenco delle attività



ENPAF 2019 Iniziativa in Corso



TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE	SCADENZA INIZIATIVA
CONTRIBUTO una TANTUM in favore di Farmacisti TITOLARI o SOCI di FARMACIE RURALI in comuni o frazioni entro i 5.000 abitanti - ANNO 2019.	Decorrerà dal 10 Giugno e fino al 13 AGOSTO 2019
CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico ANNO 2019	In corso fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento
Interventi per favorire l'OCCUPAZIONE: in favore di Titolari di Farmacia e Parafarmacia che assumono farmacisti di età non superiore a 30 anni o disoccupati con almeno 50 anni di età	Domande a partire da Settembre 2019 fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento
RIDUZIONE CONTRIBUTIVA PENSIONATI ESERCENTI	Consente di chiedere la riduzione del contributo previdenziale nella misura del 33,33% o del 50%. In vigore dal 1 Gennaio 2019 Termine di decadenza il 30 Settembre dell'anno in cui si matura il requisito previsto
 <p><u>Welfare Integrativo</u> EMAPI : COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA</p>	<p>Garantisce una copertura sanitaria integrativa per</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi, ✓ la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio ✓ la copertura in caso di non autosufficienza ✓ (LTC – Long Term Care)

Indennità di MATERNITÀ



1. L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi:
 - a. *periodi di gravidanza e puerperio comprendenti i due mesi antecedenti la data presunta del parto ed i tre mesi successivi la data effettiva del parto*
 - b. *interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese*
 - c. *adozione o affidamento del minore*
 - d. *aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza.*
2. L'indennità spetta al padre libero professionista iscritto all'Enpaf per la tutela del periodo che sarebbe spettato alla madre libera professionista, comprendente i tre mesi successivi la data effettiva del parto o la parte residua, limitatamente ai seguenti casi:
 - a. *morte della madre;*
 - b. *grave infermità della madre;*
 - c. *abbandono da parte della madre;*
 - d. *affidamento esclusivo del minore al padre;*

Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: www.enpaf.it

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di lato il panel di alcuni servizi effettuati:

Di seguito il link del sito dove poter visionare gli eventi.



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli			
	Le Ispezioni in Farmacia		ENPAF: La Previdenza
	ENPAF: L'Assistenza		Caduceo d'Oro 2018: On. Mara Carfagna
	Camper della Salute: Una Visita per Tutti		La Fatturazione Elettronica
	Vaccinazioni Obbligatorie		La Vaccinazione antinfluenzale 2018-2019
	Manovre Salvavita Prof. Santomauro		DDL concorrenza: cosa fare
	Camper della Salute: Una Visita per Tutti		Nasce la WEB TV dell'Ordine