



farma DAY



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

Anno XI – Numero 2500

Lunedì 10 Luglio 2023 – S. Felicità, Silvana

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Come e dove curarsi d'estate, cosa sapere prima di partire per le vacanze (e se si resta in città). Una guida pratica



4. I sintomi della carenza di ferro e quelli che segnalano un eccesso



Banca del Fucino
1923 | 2023

+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

Mentre 'o miedeco sturèa, 'o malato se ne more...

FarmaDAY, ANNO XI: Taglia il Traguardo dell'Edizione **2500**

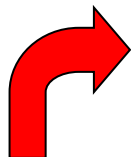


L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- all'informazione sanitaria medico-scientifica,
- agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,
- all'evoluzione del settore farmaceutico, alla nutrizione e alla cosmesi
- alla prevenzione e alla tutela della salute dei cittadini

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

Questi i numeri



		GIORNI	MESI
N. Articoli Pubblicati	18.140		
ORE di LAVORO	10.720 h	446.66	14.9
N. di VISUALIZZAZIONI	15.000.000		

GRAZIE A TUTTI VOI

15 MILIONI DI VISUALIZZAZIONI

PREVENZIONE E SALUTE

I SINTOMI DELLA CARENZA DI FERRO E QUELLI CHE SEGNALANO UN ECCESSO

La carenza di ferro con o senza anemia è la condizione più diffusa, soprattutto tra le donne. L'accumulo è più frequente nel Nord Italia e può causare cirrosi epatica e altre patologie

Il **ferro** nell'organismo può essere troppo poco, e provocare **anemia**, ma anche troppo, ed esporre ad altri problemi. L'anemia e anche la **carenza di ferro senza anemia** sono più diffuse di quanto si pensi: nei Paesi a risorse limitate interessano fino ai due terzi della popolazione, in Europa (grazie a una nutrizione più completa) si parla del 9-11% delle donne in età fertile e del 5- 7% di quelle in post menopausa.

Molto inferiore la percentuale nei maschi: 1% in chi ha un'età inferiore ai 50 anni e per salire al 2- 4% oltre i 50 anni. La stessa differenza nei due sessi si registra tra gli adolescenti: la carenza di questo minerale riguarda l'11- 33% delle ragazze e il 3,5-13 % dei ragazzi.

«Il ferro è indispensabile non solo per la formazione dell'**emoglobina** (che trasporta l'ossigeno ai tessuti), ma anche della **mioglobina** (proteina presente nei muscoli) e dei **mitocondri**, che contribuiscono alle nostre **riserve energetiche**. Fra i **motivi della carenza** ci sono lo **scarso apporto di ferro con la dieta**, ma soprattutto l'**aumento del fabbisogno**: per esempio, durante il **ciclo mestruale**, la gravidanza o la fase di crescita. E poi le patologie che comportano perdite croniche di sangue oppure malattie intestinali che modificano l'assorbimento del ferro, come il morbo di Crohn e la celiachia».

I sintomi della carenza di ferro

«I sintomi sono molti e generici: **mal di testa, affaticamento, colorito pallido, fiato corto, fragilità di unghie e capelli, freddo a mani e piedi** — spiega Mannucci —. La carenza di ferro senza anemia è solitamente asintomatica, ma può manifestarsi con **debolezza muscolare**. Alimentarsi correttamente è il primo rimedio. Se non basta si può ricorrere a farmaci contenenti ferro». Ne esistono adesso diverse formulazioni orali per meglio adattarsi alla caratteristiche di tolleranza del singolo individuo. In casi gravi si somministrano anche per via endovenosa. «Naturalmente è innanzitutto necessario interrogarsi sulle cause della carenza di ferro per cercare di rimuoverle —. Per la diagnosi il test fondamentale è l'**esame del sangue**. Per le donne si parla di anemia carenziale se l'**emoglobina è inferiore a 12 grammi** per decilitro e il quantitativo di ferro (sideremia) è inferiore a 50 microgrammi per decilitro; per gli uomini se inferiori a 13 grammi e 65 microgrammi. Ma è importante misurare la **ferritina**, che è la nostra «cassaforte del ferro» il cui valore deve essere per le donne tra i 20 e 200 nanogrammi per litro di sangue e per gli uomini tra 30 e 300. Si parla di eccesso di ferro se la ferritina è superiore a 300 nell'uomo e a 200 nella donna».

Che cosa succede se il ferro si accumula

«Se il ferro si accumula nelle nostre cellule le danneggia —. Può per es. causare **cirrosi epatica** e danneggiare anche pancreas, cuore, articolazioni e ghiandole sessuali. È anche una delle cause del **diabete**. Si tratta di una situazione causata da una patologia ereditaria (**emocromatosi**) abbastanza frequente nel Nord Italia, oppure da un'epatopatia, ma anche da una eccessiva assunzione di ferro. Può anche essere una conseguenza di trasfusioni multiple come nella **talassemia**. I disturbi compaiono dopo i 30-40 anni perché l'eccesso di ferro causa danni quando si va ad accumulare a lungo nei tessuti. Si può sospettare per un **colorito della pelle bronzeo**, tant'è che si parla di "diabete bronzino". Altri campanelli di allarme: **stanchezza, dolori articolari, perdita della libido, volume aumentato del fegato**. La prevenzione si fonda sull'evitare l'alcol e gli eccessi di assunzione di ferro. I trattamenti dell'emocromatosi sono costituiti dai salassi». (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

Come e dove curarsi d'estate, cosa sapere prima di partire per le vacanze (e se si resta in città). Una guida pratica

Come funziona l'assistenza sanitaria fuori Regione e all'estero? Si ha diritto (e in quali casi) a cure gratuite? Quando si paga? Quali documenti e farmaci portare con sé. Cosa fare se si ha bisogno di terapie croniche o anche salvavita. A chi rivolgersi se il medico di famiglia è in ferie

Cosa fare se si ha un problema di salute in vacanza

Un **problema di salute**, che sia un malore improvviso, un infortunio o il riacutizzarsi di qualche disturbo, può capitare anche **in vacanza**. A chi rivolgersi se abbiamo bisogno di **cure impreviste** lontano da casa, **durante un soggiorno temporaneo in un'altra Regione oppure all'estero**? Spetta sempre l'**assistenza sanitaria gratuita**, sia nel caso servano cure urgenti e soccorso immediato, sia che occorra un **consulto medico** o la **prescrizione di medicine**?

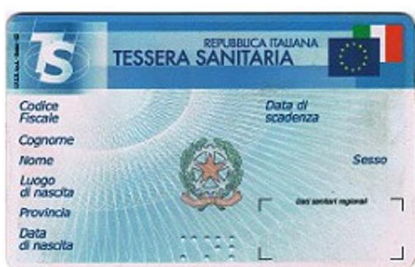


Ne abbiamo diritto anche oltreconfine o **si pagano la visita del dottore, le cure ricevute o persino l'ambulanza**? **Le spese sostenute saranno rimborsate** una volta tornati in Italia? Nel caso occorra un farmaco, la **ricetta** rilasciata dal medico curante è **valida** in altre Regioni e anche in altri Stati? Se invece si ha bisogno di **terapie per malattie croniche o anche salvavita**, come per esempio dialisi o chemioterapia, è possibile (e come) riceverle anche in località turistiche? Sono **garantite fuori dall'Italia e come ottenerle**?

Ancora: chi ha **bisogni speciali**, per esempio, perché celiaco oppure a causa di una **disabilità**, temporanea o permanente, **motoria o sensoriale**, come può tutelarsi per non rischiare di avere spiacevoli sorprese una volta arrivato nel luogo di villeggiatura?

E poi: **chi rimane in città** a chi può rivolgersi se anche il **medico di famiglia è in ferie**?

Ecco una **guida pratica** su ciò cui si ha diritto nel Paese meta del soggiorno e come districarsi tra regole e procedure, spesso diverse nei vari Stati, oltre ad alcuni consigli se dovesse capitare di ammalarsi durante le vacanze, in città o in località turistiche, in un Paese europeo o in uno Stato extra-UE.



Portare sempre con sé la tessera sanitaria (TEAM)

Che si vada al mare, in montagna o in una città d'arte, in Italia oppure oltreconfine, occorre ricordarsi di **portare la tessera sanitaria**, rilasciata dall'Agenzia delle entrate a tutte le persone, non solo italiane, iscritte al Servizio Sanitario Nazionale (Ssn).

Sarà **utile fuori Regione ma anche in Europa**. Il retro del documento, infatti, costituisce la **Tessera Europea di Assicurazione Malattia (Team)**. Servirà nel

caso si abbia bisogno di **prestazioni rimborsabili** dal Servizio sanitario quali **esami, visite specialistiche o farmaci**.

Soggiorno in Italia e cure fuori Regione, cosa sapere

Iniziamo dall'ipotesi di un **soggiorno in una località turistica italiana**, differente dal luogo di residenza. «In diversi luoghi di villeggiatura in estate viene attivata la **guardia medica turistica** per assistere i **non residenti**, quindi **l'assistito può recarsi direttamente presso l'ambulatorio per chiedere un consulto o una visita**».

E **se non c'è la guardia turistica**? «Ci si può rivolgere a un **altro medico di medicina generale del posto** —. In questo caso, però, la prestazione non è gratuita (come per la guardia medica) ma a pagamento. Non c'è una tariffa standard per tutte le prestazioni e su tutto il territorio nazionale».

In generale, il costo della visita può oscillare tra i **15-20 euro** se effettuata in ambulatorio, fino a circa 25 euro se a domicilio.

Se invece si ha **bisogno di prestazioni mediche non urgenti, ma neppure rinviabili, in un giorno feriale durante la notte** (dalle 20 alle 8) oppure **in giorni festivi e prefestivi**, occorre rivolgersi al **Servizio di continuità assistenziale (ex guardia medica)**.

Come sempre, in situazioni di **emergenza e urgenza va chiamato il 118** (o 112 laddove è attivo) o recarsi (o farsi accompagnare) **direttamente al Pronto soccorso**.

Quanto ai **medicinali**, se non si vuole portare con sé la scorta, occorre ricordare che col promemoria della ricetta elettronica, prescritta dal medico curante, è possibile **ritirarli in una qualsiasi farmacia esattamente come nella Regione di residenza**, quindi pagando lo stesso ticket o usufruendo dell'esenzione, se spetta.



Soggiorno in Europa, cosa sapere

Se invece la scelta è di passare le vacanze all'estero, prima di partire (ma anche durante il viaggio), conviene consultare la guida interattiva del ministero della Salute «Se parto per...» disponibile sul sito del ministero della Salute, che offre **informazioni sul diritto o meno all'assistenza sanitaria in un qualsiasi Stato del mondo**. Dopo aver selezionato il **Paese di destinazione**, il **motivo del viaggio** (turismo) e la voce «possessore di TEAM»

(oppure «iscritto al Ssn»), si troveranno **consigli utili su cosa fare prima di partire** e informazioni sulle cure cui si ha diritto durante il soggiorno.

Se la meta è un **Paese dell'Unione europea** oppure Islanda, Liechtenstein, Norvegia, Svizzera (**Stati che fanno parte dell'Efta**-Associazione europea di libero scambio), non bisogna dimenticare di portare con sé la **Team**: presentandola al dottore o in ospedale (pubblico o convenzionato), **consente di ottenere le prestazioni mediche necessarie**, non solo urgenti, **alle stesse condizioni dei cittadini del Paese visitato**.

All'estero: assistenza diretta o indiretta? Ricette valide?

In generale l'assistenza è in **forma diretta quindi gratuita**, salvo il **pagamento dell'eventuale ticket** o di altre forme di partecipazione alla spesa previste, che non sono rimborsabili. Attenzione, però: **in Europa** i sistemi di assistenza sanitaria variano da un Paese all'altro, per cui servizi che da noi sono gratuiti potrebbero non esserlo in un altro Stato europeo, per esempio **potrebbe essere previsto un ticket per l'ambulanza che trasporta il malato al Pronto soccorso** (in Italia non si paga). Come fare a sapere, per esempio, se in quel Paese europeo le cure mediche sono dispensate nell'ambito del sistema sanitario pubblico locale o se la struttura sanitaria garantisce un adeguato livello di qualità e sicurezza?

Per avere queste (e altre) **informazioni** ci si può rivolgere al **Punto di Contatto Nazionale** (Pcn) istituito presso il ministero della Salute oppure direttamente al **Punto di Contatto Nazionale di quello Stato**. Quanto alla **prescrizione dei farmaci**, una **ricetta rilasciata da un medico di un paese dell'Unione europea è valida in tutti gli altri Stati Ue**; tuttavia, un medicinale prescritto in un Paese potrebbe non essere disponibile in un altro Stato, o potrebbe avere un nome diverso.

Se poi nel Paese dove si è deciso di trascorrere le vacanze vige un sistema basato sull'**assistenza in forma indiretta**, come per esempio in Francia, di solito **va pagata la prestazione e poi presentata richiesta di rimborso**, o direttamente sul posto all'istituzione competente oppure, al rientro in Italia, alla Asl di appartenenza presentando ricevute e documentazione sanitaria.



112 per le emergenze in Europa; in Italia anche l'app «Where ARE U»

Se si ha bisogno di soccorso immediato in un Paese dell'Unione europea si può chiamare il Numero di emergenza unico europeo (NUE) «112».

Il servizio è attivo in quasi tutte le Regioni italiane (la mappa sul sito 112.gov.it) e si aggiunge al numero di emergenza-urgenza 118. Nelle Regioni in cui sono operative le Centrali uniche di risposta (che smistano le chiamate anche delle linee 113 e 115), il numero di emergenza è fruibile anche tramite l'app «Where ARE U» che si scarica gratuitamente sul proprio smartphone. Una volta che ci si è registrati con nome, cognome, numero di cellulare, l'applicazione consente non solo di contattare i soccorsi entro pochi secondi, ma anche di inviare automaticamente la propria posizione all'operatore della Centrale 112: essere individuati, grazie al sistema di posizionamento GPS del telefono, è fondamentale per ricevere un intervento tempestivo.



Assistenza in Stati extra-Ue

Se la destinazione è uno Stato extra Ue, prima di partire bisogna verificare se ci sono convenzioni tra quel Paese e il nostro che garantiscano le cure in caso di soggiorno temporaneo per turismo. In caso contrario non è prevista alcuna forma di tutela da parte del Servizio sanitario nazionale, quindi si dovranno pagare completamente le prestazioni ricevute, comprese quelle di Pronto soccorso.

Pertanto, prima di mettersi in viaggio, conviene stipulare una polizza sanitaria.

In ogni caso è consigliato consultare, oltre al sito «Viaggiare sicuri» del ministero degli Affari esteri, la guida interattiva «Se parto per» sul sito del ministero della Salute (salute.gov.it). Se si è diretti in Paesi (non europei) con i quali non ci sono accordi bilaterali, è sempre meglio verificare o richiedere espressamente che il pacchetto turistico - o il biglietto aereo - comprenda anche l'assicurazione sanitaria.

Malattie croniche, come continuare le cure in corso

Chi ha una malattia cronica quali precauzioni deve prendere per viaggiare in salute? «È bene portare con sé le terapie di cui si ha bisogno e una breve documentazione sanitaria che riassume le malattie di cui si soffre e i farmaci che si assumono —. Riguardo a cure più complesse, per esempio la dialisi, bisogna informarsi e organizzarsi prima di partire, per essere sicuri che nella località di soggiorno ci sia la struttura sanitaria o un professionista in grado di fare quel trattamento».

In diversi casi, come per la dialisi o la chemioterapia, si tratta infatti di terapie salvavita.

Se si va all'estero sono garantite queste e altre specifiche terapie?

Chi ha una malattia cronica presentando la Team in un Paese dell'Unione europea o che fa parte dell'Efta ha diritto alla continuità delle cure, cioè ad avere l'assistenza necessaria in base al proprio stato di salute. Il ministero della Salute consiglia di prendere in anticipo, prima di partire, i contatti con la struttura estera a cui si chiederà la prestazione, soprattutto in caso di dialisi, ossigenoterapia o chemioterapia o di trattamento speciale per l'asma o di ecocardiografia se si ha una malattia cronica autoimmune.

Attenzione: l'esenzione dal ticket, prevista in Italia per determinate malattie croniche, potrebbe non essere riconosciuta in un altro Paese Ue, ma l'Asl di residenza può comunque decidere di rimborsarla.

Se si rimane in città e il medico di famiglia è in ferie

Come regolarsi se anche il nostro medico di famiglia è in vacanza? «Nessun assistito rimane senza il medico di medicina generale poiché ogni dottore che va in ferie, per legge, deve essere sostituito da un altro da lui nominato —. Quando è assente il proprio medico curante, quindi, ci si può rivolgere al sostituto che in generale si trova nello stesso luogo dove lavora il titolare». A ogni modo prima di andare in ambulatorio conviene telefonare per non rischiare di trovarlo chiuso se il sostituto visita in un altro studio o in orari diversi. A volte il medico di famiglia, che lavora in uno studio associato o «medicina di gruppo», si fa sostituire da un collega dello stesso ambulatorio. In ogni caso è tenuto a comunicarlo ai propri assistiti.

Come il medico curante, anche il sostituto deve essere reperibile tutti i giorni, dal lunedì al venerdì, esclusi i festivi e le ore notturne. (Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Giugno
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Giugno
Napoli – Via Manzoni	PT	339 238 7949	5 Giugno
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno
Napoli - Centro	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Maggio
Portici	FT/PT	388 752 6483	15 Maggio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	15 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	335 795 8457	15 Maggio
Quarto	FT/PT	333 634 0521	15 Maggio
Forio di Ischia	FT/PT	331 905 5769	15 Maggio
Capri	FT/PT	329 019 4506	15 Maggio
Napoli - Piscinola	FT/PT	331 157 0874	15 Maggio
Napoli - Scampia	FT/PT	335 549 9705	9 Maggio
Pozzuoli	FT/PT	333 674 5300	9 Maggio

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.LGS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.