



farmaDAY

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



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

Proverbio di oggi.....

Il riposo è il condimento che rende dolce il lavoro

VACANZE ESTATE 2026



**Il Presidente dell'Ordine,
unitamente al Consiglio Direttivo
Augura a tutti Voi di trascorrere un periodo di Serene Vacanze**

**FARMADAY RIPRENDE CON LA SUA SOLITA
PUNTUALITA' LUNEDÌ 31 AGOSTO**

PREVENZIONE E SALUTE

IL CALDO NOTTURNO NON LASCIA DORMIRE: ECCO COME SALVARSI



Come sopravvivere alle notti troppo calde: è difficile ma con alcuni accorgimenti si può stare meglio.

Le notti di grande caldo possono essere una **sfida impossibile** da superare ma ci sono alcuni rimedi che possono aiutare a dormire in particolare se non si ha un condizionatore.

TEMPERATURA DELLA STANZA: a cominciare dalla temperatura della stanza deve essere mantenuta fresca durante il giorno chiudendo le finestre per non fare entrare aria calda. È importante **oscurare i vetri con persiane, tapparelle** o tende preferibilmente bianche che riflettono la luce. Si potranno aprire la sera o la mattina presto quando l'aria è più fresca.

ALIMENTAZIONE: Fondamentale, poi, sarà l'alimentazione serale e l'idratazione come spiega F. Fanfulla, dir. del centro di medicina del sonno "Fondazione Salvatore Maugeri" di Pavia.

«È bene **mangiare cibi leggeri ma nutrienti**: eviteremo così di svegliarci nel cuore della notte a causa della fame o a causa di una digestione difficile, causa anch'essa di un aumento della temperatura corporea. Bisogna evitare di assumere bevande alcoliche perché aumentano i risvegli notturni e la percezione del caldo». Si a frutta, verdura e carboidrati, **no a intingoli** che costringono ad accendere fornelli e forno, gli apparecchi elettronici è bene che rimangano spenti perché producono calore.

LA GINNASTICA: **NO** all'**attività fisica alla sera**, «perché oltre ad attivare il nostro organismo e rendere difficile l'addormentamento *aumenta la vasodilatazione e quindi la percezione del caldo*». **Prima di dormire si può fare una doccia tiepida**, consentirà di abbassare la temperatura generale, senza choc termici che possono avere effetti negativi nei bambini e negli anziani.

SCEGLIERE LE LENZUOLA ADATTE: Importanti, infine sono le lenzuola che devono essere di cotone. Dormire completamente scoperti può essere controproducente: «Al mattino presto, quando la temperatura corporea raggiunge i livelli minimi possiamo avvertire dei **brividi di freddo** e svegliarci. In questi casi il consiglio è quello di tenersi a portata di mano un lenzuolo di materiale non sintetico, da utilizzare se al mattino presto avvertiamo brividi di freddo». Serve a poco raffreddare il letto con una borsa di acqua fredda: finito l'effetto benefico, si sentirà ancora più caldo.

COME USARE I CONDIZIONATORI: Sono **sconsigliate temperature troppo basse**, mai fissare la temperatura dei condizionatori sotto i 25 gradi e non bisogna deumidificare troppo l'aria.

Il ventilatore non va usato se ci sono più di 32 gradi, stimola la sudorazione e aumenta il rischio di disidratazione se non si beve in gran quantità.

COSA SUCCEDDE DURANTE IL SONNO: Ma perché talvolta è così difficile dormire? Siamo di fronte a un meccanismo complesso: «Il nostro ritmo sonno-veglia è regolato da un **orologio biologico interno**, lo *zeitgeber*, e ha una durata di circa 24 ore così come il ritmo della nostra temperatura corporea: questi due ritmi biologici sono connessi tra loro. Una diminuzione della nostra temperatura corporea corrisponde a una maggiore propensione al sonno, motivo per cui alcuni possono avvertire freddo quando iniziano ad avere sonno. Nel corso delle 24 ore la nostra temperatura corporea varia tra i 36-36,5 e 37-37,5 °C, raggiungendo i valori più elevati nelle prime ore del pomeriggio e quelli più bassi nelle prime ore del mattino (5-6 ore dopo l'addormentamento)».

APPETITO, EMOZIONI E CALDO: questi meccanismi risiedono nell'ipotalamo «che regola molte altre funzioni vegetative come l'appetito, le emozioni o i riflessi. Qui troviamo due centri di regolazione: il **centro termolitico** e il **centro termogenico**; il primo che reagisce in presenza di aumenti della temperatura corporea, mentre il secondo reagisce ad **abbassamenti della temperatura corporea**, entrambi mettendo in atto dei meccanismi compensatori». (*Salute, Il Secolo XIX*)

PREVENZIONE E SALUTE

LO SAI CHE CAMMINARE CON L'ACQUA FINO AL GINOCCHIO ALLEVIA IL DOLORE DA ARTROSI?

Camminare in spiaggia fa bene ma camminare nel mare con l'acqua fino al ginocchio fa anche meglio perché allevia il dolore da artrosi che colpisce le articolazioni –.

Camminare al **mare** con l'acqua al **ginocchio** ma anche nell'acqua più alta aiuta ad alleviare il dolore da **artrosi** di tutte le articolazioni degli arti inferiori, e cioè

- caviglie, **ginocchio** e anca, e non solo del **ginocchio**
- perché nell'acqua di **mare** ma anche della piscina, si riduce il carico del peso corporeo sulle articolazioni.



Camminare nell'acqua di **mare** immergendosi fino all'ombelico o all'altezza del petto e delle spalle aiuta di più ad alleviare il dolore

da **artrosi** perché il peso corporeo a carico delle articolazioni si riduce da metà fino meno di un quarto

- 50% ombelico,
- 33% petto,
- 20% spalle

mentre camminare immersi fino al polpaccio solleva le articolazioni di solo il 5% del peso con nessun beneficio nel dolore da **artrosi**.

Camminare in acqua è particolarmente importante nei malati di **artrosi** che così allenano anche i muscoli oltre a fare attività fisica che spesso invece non riescono a praticare proprio a causa del dolore provocato dall'**artrosi**.

Infine, ma da non sottovalutare, anche l'effetto drenante e il beneficio che **camminare** nell'acqua di **mare** ha sul miglioramento della circolazione venosa e della vascolarizzazione.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

VENE VARICOSE: QUALI RIMEDI?

Possono sembrare solo un inestetismo, magari inevitabile con il trascorrere dell'età, eppure le vene varicose spuntano per motivi ben specifici, che nascondono spesso errate abitudini.

COSA SONO LE VENE VARICOSE?

Le **vene varicose** (o varici), ossia le **dilatazioni delle vene**, sono la manifestazione clinica più evidente dell'**insufficienza venosa degli arti inferiori**. Particolarmente comuni nelle donne, in genere aumentano progressivamente con l'età. Le vene varicose non dipendono esclusivamente da un fatto anagrafico, ma anche familiarità ed errati stili di vita.

Per questa condizione non esiste una profilassi vera e propria ed è quindi molto importante la prevenzione, basata sulle abitudini comportamentali e sui controlli da parte dello specialista.

LE VENE VARICOSE SONO LA MANIFESTAZIONE DI QUALI PATOLOGIE?

Le vene varicose sono la manifestazione più eclatante della cosiddetta **malattia venosa cronica**, una sindrome che affligge il 35-40% della popolazione nei Paesi economicamente più sviluppati.

Le **donne sono più soggette a soffrire** di questa patologia rispetto alla popolazione maschile: a partire dai cinquant'anni il 40% delle donne soffre di una forma di malattia venosa cronica.

VENE VARICOSE: QUALI DISTURBI COMPORTANO?

Le vene varicose possono causare una serie di disturbi, come prurito, arrossamento cutaneo, senso di pesantezza agli arti inferiori. Inoltre, possono comparire **alterazioni della cute** più importanti, ipercromia (macchie scure), dermatiti, eczema, ulcere.

VENE VARICOSE: I FATTORI DI RISCHIO

Esistono due tipi di fattori di rischio che portano a una maggior probabilità di sviluppare le vene varicose: quelli legati al paziente e quelli legati alla malattia. I primi, in generale, sono:

- l'**essere femmina**, per via delle gravidanze, del ciclo ormonale eccetera;
- la **familiarità** – per questo motivo occorre prestare particolare attenzione anche ai sintomi iniziali, specie se in famiglia si sono verificati casi di insufficienza venosa;
- la **sedentarietà** e la mancanza di attività fisica;
- il **fumo**; una **scorretta alimentazione**;
- l'**età**, le vene varicose sono disturbi che aumentano progressivamente con l'avanzare degli anni.

I fattori di rischio legati alla malattia vera e propria, invece, sono rappresentati dalla **non cura della malattia venosa nel tempo**, che porta ad avere complicanze, come l'estensione delle varici, la possibilità che si verifichino fenomeni di stasi e la comparsa di alterazioni cutanee e trombosi di tipo superficiale, o ancora più gravi, gli eventi trombotici che riguardano il sistema venoso profondo.

COME PREVENIRE LE VENE VARICOSE?

La prevenzione si basa innanzitutto sull'**eliminazione dei fattori di rischio**, quindi sulla **correzione dello stile di vita**. Occorre abituarsi a portare le calze elastiche di compressione terapeutica.

COME TRATTARE LE VENE VARICOSE? È possibile dare indicazioni per l'abolizione delle vene varicose, a partire dalle antiestetiche "**teleangectasie**" (i cosiddetti **capillari**) fino alle varici di più grandi dimensioni. Il trattamento con la **schiuma sclerosante** o **scleromousse** è molto ben tollerato, si può eseguire in ambulatorio, senza anestesia. Anche le varici più voluminose si possono trattare con la **scleromousse**. Per i casi più estesi si fa ricorso ai **trattamenti chirurgici endovascolari**. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

VIAGGI LUNGHİ IN AEREO: I CONSIGLI PER LE GAMBE

Togliersi le scarpe durante un volo aereo più o meno lungo è una pratica comune che, tuttavia, non apporta reali benefici alla salute, a parte quello di una maggiore comodità e, anzi, rischia di diminuire la possibilità di deambulare durante il viaggio, fondamentale per evitare un'eventuale insorgenza di trombosi, un disturbo provocato dallo sviluppo di coaguli di sangue che bloccano il flusso venoso.

Quali sono le scarpe da indossare durante un viaggio in aereo?

E che cos'è la trombosi da viaggio?

VIAGGI IN AEREO: QUALI SCARPE USARE

In generale, ci sono alcuni consigli che può essere utile seguire quando si viaggia, come **indossare scarpe comode**, che non siano strette né sulla pianta del piede né sul polpaccio (evitando quindi stivali e stivaletti, che possono comprimerlo eccessivamente), con un tacco non troppo alto e che consentano di percorrere agevolmente gli spostamenti a piedi. Nel caso specifico dell'aereo, in realtà bisognerebbe tenere sempre le scarpe, perché è importante **muoversi il più possibile**, alzandosi spesso e facendo qualche passo in corridoio, per evitare insorgenza di trombosi da viaggio, un evento che può verificarsi quando si passa troppo tempo nella stessa posizione. **Togliersi le scarpe, infatti, rischia di provocare l'effetto contrario perché può indurre a stare seduti per tutto il tempo del volo.**

CHE COS'È LA TROMBOSI DA VIAGGIO? Si tratta di una trombosi in genere venosa e quindi **localizzata nelle vene superficiali o profonde degli arti inferiori** che si verifica durante o dopo un lungo viaggio aereo. I dati scientifici a disposizione dicono infatti che più il viaggio è lungo e tanto maggiore è il rischio: nei voli più lunghi di 16 ore il rischio aumenta di circa 6 volte rispetto ai voli di meno di 4 ore. La stasi del sangue negli arti inferiori, provocata dall'immobilità protratta per diverse ore, può determinare la formazione di trombi che ostacolano il flusso venoso dai piedi verso il cuore. Se, a questo, si aggiunge una possibile scarsa idratazione (per esempio se durante il volo si dorme e, quindi, non si beve acqua a sufficienza) e l'aria poco ossigenata per via della bassa pressione dell'abitacolo dell'aereo, il rischio di insorgenza di trombosi venosa degli arti inferiori aumenta.

Quando questi coaguli frammentandosi raggiungono il polmone possono verificarsi eventi gravi e talora fatali, come l'infarto del polmone o embolia polmonare. Per tutti questi motivi, il consiglio è quello di alzarsi spesso, in particolare durante i viaggi medio-lunghi, per es. **passeggiando lungo il corridoio dell'aereo, ma anche fare semplici esercizi con le gambe restando seduti al proprio posto.**

TROMBOSI: QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO Il rischio di sviluppare una trombosi è in genere più alto nella **popolazione giovane femminile**, nelle persone con più di 50 anni e di **sexo maschile**, con obesità e insufficienza venosa (vene varicose) o in quelle che hanno alterazioni congenite della coagulazione che determinano una tendenza del sangue a coagulare di più (*trombofilia*).

Le donne che assumono la *pillola anticoncezionale*, inoltre, hanno un rischio aumentato di oltre il doppio di incorrere in eventi trombotici venosi soprattutto se fumatrici e fino a 20 volte di più se anche obese.

Inoltre una curiosità: **la trombosi da viaggio è più frequente in chi è alto più di 1,85 m** in quanto durante il volo si viene a trovare in condizioni particolarmente anguste ma anche nelle persone con altezza inferiore a 1.6 m che sono costrette a viaggiare con i piedi che non toccano il pavimento dell'aereo e quindi non possono attivare la cosiddetta "*pompa muscolare*" che riduce la stasi venosa. (*Humanitas*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Napoli	FT/PT	info@farmaciametropolitana.it	24 Luglio
Napoli - Miano	FT/PT	339 497 2645	24 Luglio
Napoli S. Giovanni	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	24 Luglio
Napoli centro storico	FT/PT	393 955 1096	15 Luglio
Portici	FT/PT	333 704 7022	15 Luglio
Lago Patria (Farmacia veterinaria)	FT/PT	vetershop@virgilio.it	15 Luglio
Napoli	FT/PT	f.mezzacannone@libero.it	8 Luglio
Marano	FT/PT	393 932 8902	8 Luglio
Napoli Vomero	FT/PT	333 630 5675	18 Giugno
Varcaturò	FT/PT	farmaciasanluca46@gmail.com	05 Giugno
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4734	05 Giugno
Napoli	FT/PT	338 302 7917	05 Giugno
Napoli	FT/PT	farmacia.carughisrl@gmail.com	05 Giugno
Napoli	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	05 Giugno
S. Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 934 7761	05 Giugno

ENPAF: GUIDA RAPIDA PER NEOISCRITTI

Tutto quello che devi sapere al momento dell'iscrizione

ENPAF: GUIDA RAPIDA PER NEOISCRITTI

Tutto quello che devi sapere al momento dell'iscrizione

Contributi, scadenze, servizi online e tutele: le informazioni essenziali per partire consapevoli.

Iscrizione all'Albo = ingresso immediato nel sistema ENPAF con obbligo di contribuzione

PEC

Canale unico per le comunicazioni e avvisi PagoPA: va sempre aggiornata

30 settembre

Per i neoiscritti domanda di riduzione entro il 30 settembre dell'anno successivo all'iscrizione

6 mesi + 1 giorno

Condizione minima per accedere alle riduzioni

1^a riscossione

Il secondo anno di iscrizione vengono riscossi i contributi del biennio

01



Iscrizione e contributi

Iscrizione all'Enpaf automatica e obbligatoria con l'iscrizione all'Albo.
Contributo annuo infrazionabile, dovuto per l'intera annualità, anche se entri o esci in corso d'anno.
Primo avviso l'anno successivo a quello di iscrizione: copre due annualità.

02



Riduzioni possibili

Riduzioni 33,33%, 50% o 85% per disoccupazione o esercizio di attività professionale con altra copertura previdenziale obbligatoria.
33,33% o 50% se non eserciti.
Requisito: almeno 6 mesi + 1 giorno nell'arco dell'anno solare oppure metà + 1 giorno del periodo di iscrizione.

03



Solidarietà e futuro

Solidarietà (riservata ai neoiscritti dal 2004):
1% per disoccupazione o 3% per esercizio di attività professionale con altra copertura previdenziale obbligatoria, ma senza altri redditi professionali.
Non genera pensione e non è deducibile.
85% e solidarietà per disoccupazione: massimo 5 anni.
Disoccupazione comprovata con DID/NASpl; in mancanza, si applica il 50%.

04



Scadenze ed esclusioni

Domanda entro il 30 settembre dell'anno successivo a quello di iscrizione: termine perentorio.
Se non rispetti la scadenza, contributo intero per due anni.
Titolari, soci o associati agli utili della farmacia, sempre a contributo intero. Contributo intero anche se si esercita, in via esclusiva e per almeno la metà più un giorno del periodo di iscrizione, attività professionale priva di ulteriore copertura previdenziale obbligatoria.

05



Servizi online e PEC

Con SPID o CIE puoi entrare in ENPAF Online.
Consulta posizione, stampa attestazioni, aggiorna dati e PEC.
La PEC è il canale unico per avvisi e comunicazioni.

06



Tutele e opportunità

Assistenza, maternità, Welfare EMAPI (ASI, LTC, TCM) spettano a tutti, purché in regola con la contribuzione.
Convenzioni riservate.

Ogni scelta contributiva incide sulla pensione futura.