



Starbene

Medicina A-Z

Salute ▾

Alimentazione ▾

Dieta



ABBONATI

DRINKIQ.com | Bevi BAILEYS respon

[Home](#) | [Salute](#) | [Problemi e soluzioni](#) | [Pronto soccorso fai-da-te: falsi miti e verità](#)

Pronto soccorso fai-da-te: falsi miti e verità

Scottature, punture, storte, infezioni: tutti dicono la loro su come agire subito. Noi ti diciamo cosa funziona davvero

iStock



CONNEGGIETECOGGENTEEMAIL

di **Ida Macchi**

Una brutta storta, un colpo di calore, l'incontro ravvicinato con una medusa: anche **in vacanza possono esserci piccoli incidenti di percorso** in agguato. Se sai come affrontare gli inconvenienti, però, non rischi di rovinarti il meritato periodo di riposo. Valuta quindi, con questa serie di domande, **se al momento del bisogno sai destreggiarti al meglio**.

Alle prime avvisaglie di un colpo di calore, ok a una doccia fredda

Falso. «Provoca un raffreddamento troppo brusco della pelle, innescando una serie di riflessi che **abbassano ancora di più la**



Ecco l'apparecchio acustico che sta cambiando le vite degli over 50.

HEAR CLEAR

pressione», spiega **Paolo Pizzinelli**, cardiologo e internista a Milano. «Il primo rimedio, quando ti senti mancare, è quello di **sdraiarti in un luogo ombreggiato e ventilato**, tenendo le gambe 20-30 centimetri più alte rispetto al resto del corpo: questa posizione facilita la circolazione e l'afflusso del sangue al cervello. Liberati inoltre dagli indumenti ed **effettua spugnature fredde all'inguine, sul collo e sotto le ascelle** per disperdere il calore. Bevi qualche sorso di acqua ghiacciata, ma solo se sei perfettamente cosciente e, quando ti senti meglio, **rimettiti in piedi, ma non di scatto**, per evitare che la pressione possa scendere nuovamente. Nelle ore successive, reidratati bevendo **almeno quattro bicchieri di acqua minerale fresca**, scegliendola tra quelle che segnalano in etichetta il maggior contenuto di sodio».

📌 Eritema solare: per bloccarlo basta applicare una crema grassa

Falso: «Applicare una crema grassa peggiora il bruciore e **non lascia traspirare la pelle**», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente al Master di medicina estetica dell'Università di Pavia. «Sì, invece, a un **doposole fluido con azione rinfrescante e lenitiva** a base, per esempio, di estratti di menta, malva o salvia. Oppure, a un **infuso di camomilla freddo**, applicato sulla pelle con compresse di cotone: ha un'azione antinfiammatoria e aiuta a disperdere l'eccessivo calore. Poi, evita di utilizzare bagni schiuma o saponi e, per detergerti, **orientati su una crema doccia**, per non alterare ulteriormente il film idrolipidico cutaneo. Per almeno quattro giorni **indossa indumenti di cotone morbido non aderente** e rinuncia asporti al sole. Quando ti esponi nuovamente agli ultravioletti, **utilizza una crema con protezione 50**».

📌 L'ammoniaca è il rimedio migliore contro le punture di medusa

Falso: «Applicare un po' di ammoniaca sulla parte urticata, a dispetto di quel che afferma la "saggezza popolare", **irrita ulteriormente la pelle**, aumentando il bruciore», sottolinea la dottoressa Belmontesi. «Per lo stesso motivo, evita di strofinarti con un asciugamano o di cercare sollievo bagnandoti con l'acqua fredda. Controlla invece **se ci sono eventuali frammenti della medusa rimasti sulla pelle** ed eliminali con un coltello, utilizzandolo dalla parte non tagliente, come fosse un raschietto. Poi applica una **crema lenitiva a base di calendula**. Per un paio di settimane proteggi la zona urticata con una **crema solare con protezione 50**, o indossando una maglietta finché dura l'eritema, per evitare che sulla pelle ti rimanga una macchia più scura. Dal medico se la parte di gonfia o se il bruciore è molto intenso e non passa: può essere necessario ricorrere a **creme a base di cortisone**, eventualmente associate a compresse di antistaminici».

📌 L'herpes labiale si può prevenire con uno stick ad alta protezione

Vero: protegge dai raggi solari che possono riattivare il virus



Il suono della pelle

LEGGI ANCHE



Sindrome del tunnel carpale: come riconoscerla, prevenirla e curarla



Che cosa fare per rendere invisibili cicatrici vecchie e nuove



Pronto soccorso fai-da-te: falsi miti e verità



La salute in una app: le applicazioni che ti aiutano a curarti meglio



Calcola
la tua massa
grassa



NEWSLETTER

colpevole dell'infezione, facendo fiorire sul labbro le inconfondibili bollicine. «Se, nonostante tutto, l'herpes riesce ugualmente a farsi strada, ok a una pomata a base di aciclovir, antivirale specifico in grado di bloccare l'infezione sul nascere», suggerisce la dottoressa Belmontesi. «Perché sia efficace, applicalo alle prime avvisaglie, ovvero quando avverti **formicolio, bruciore o tensione al labbro**. Quando la crosticina si stacca, utilizza di nuovo lo stick solare ad alta protezione: serve a evitare che la lesione lasci una macchia scura».

👉 Per alleviare una storta alla caviglia, occorre metterci subito il ghiaccio

Vero. «Il freddo lenisce il dolore e riduce il gonfiore», conferma il dottor Pizzinelli. «Dopo il trauma, perciò, **ok alla borsa del ghiaccio, da applicare per almeno 20 minuti**.

Successivamente, però, evita di sovraccaricare l'articolazione con il movimento: sdraiati e metti a riposo la gamba, **tenendola leggermente alzata con un cuscino** perché questa posizione facilita la risoluzione dell'edema. Se dolore e gonfiore non passano nel giro di 48 ore, consulta il medico: può essere necessaria una **fasciatura contenitiva per facilitare la guarigione**. Attenzione: va effettuata tassativamente dallo specialista e il fai da te è proibito».

👉 Frutti di mare: con una spruzzata di limone sono a prova di infezioni

Falso. «I frutti di mare sono un veicolo di trasmissione di epatite A e salmonelle, e il limone **non ha assolutamente il potere di annientare questi rischi** perché non ha l'azione disinfettante che gli attribuisce la tradizione», spiega il dottor Pizzinelli. «Per evitare sorprese, invece, **cuoci sempre bene cozze e vongole**, perché il calore uccide i germi. Al momento dell'acquisto, verifica inoltre che la confezione sia provvista di **data di scadenza e del bollo sanitario pinzato**, come stabilisce la legge».

👉 Mal di mare: meglio salire sulla barca sempre a stomaco vuoto

Falso. «L'ideale è farlo dopo un piccolo pasto leggero e "asciutto", facilmente digeribile: per esempio, delle **fette biscottate, qualche biscotto secco, un pacchetto di grissini o dei cracker**, accompagnati da pochissimi liquidi, come una tazzina di tè o mezzo bicchiere d'acqua», suggerisce il dottor Paolo Pizzinelli. «Così eviterai un'**eccessiva distensione dello stomaco** che aumenta il rischio di vomitare. Sconsigliabili, invece, **latte, yogurt, spremute e caffè**, perché intensificano la motilità gastrica, alzando il rischio di nausea».

Se ti punge un'ape via subito il pungiglione ma... con certe accortezze!

Devi farlo subito, perché il pungiglione ha un serbatoio che **continua a iniettare veleno dopo la puntura**. Le manovre giuste? Innanzitutto procurati una pinzetta e sterilizzala. «Usala



Vuoi ricevere la nostra newsletter?

Inserisci la tua email

Invia >

Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda →

(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI

 **Dieta di Starbene-Metodo Lertola**
Dott.ssa Carla Lertola

Gentile lettrice, non è mai utile fare del fai da te quando si escludono interi gruppi alimentari e quindi sarebbe utile continuare a farsi seguire dalla dietologa che la seguiva che saprà monitorar...

Tutte le domande Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte 🔍

con delicatezza, così eviti di frantumare l'aculeo e rompere il sacchetto del veleno», spiega [Magda Belmontesi](#). «Disinfettati con del mercurocromo e, per ridurre bruciore e gonfiore, applica una compressa fredda. Per evitare infezioni, nei 4 giorni successivi detergila con un mix di acqua ed euclorina (leggi le istruzioni del prodotto)».

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

Articolo pubblicato sul [n. 33 di Starbene](#) in edicola dal 31/7/2018

Ann.



A SAN MARINO TUTTO È SPECIALE

Vieni a San Marino e scopri un luogo lontano dai luoghi comuni
VISITSANMARINO.COM

LEGGI ANCHE



Salute

Tachicardia: le strategie pronto intervento fai-da-te



Salute

Alzheimer: i corsi per aiutare chi si perde



Salute

Incidenti, il pronto soccorso psicologico



Salute

Mal di testa: guida al pronto intervento



Salute

Aiuto ho ingoiato una lisca!



Tag: [cerotti](#), [eritema](#), [ferite](#), [herpes](#), [pronto soccorso](#), [puntura](#).

GUARDA ANCHE



Starbene, le novità del numero 31



Antifurto Verisure: Parti sereno per le vacanze, Impianto senza fili,
[verisure.it](#)



Nissan JUKE. Innovativo, senza compromessi. Scoprillo ora.
[Nissan](#)