



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Autoformazione
2. ENPAF: iniziative

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Sesso di prima mattina, ecco perché è il migliore.
4. Cosa sono le tecnopatie?



#### Prevenzione e Salute

5. COVID-19: Ministero della Salute fornisce indicazioni per la durata ed il termine dell'isolamento e della Quarantena
6. Delicato e senza schiuma, il detergente giusto per l'igiene intima.



## Proverbio di oggi.....

**Dàtte da fà: ca 'a jurnata è 'nu muòrze!**

## SESSO DI PRIMA MATTINA, ECCO PERCHÉ È IL MIGLIORE

*Il sesso del mattino un momento spontaneo, vivace e intenso, che sfrutta gli alti livelli di testosterone maschile e l'erezione del risveglio, per un incontro intenso e passionale che renderà serena la giornata lavorativa*

Il **sesso mattutino** è quello più interessante e intrigante, a dispetto delle credenze popolari è una buona idea per iniziare con slancio la giornata.

Le motivazioni sono tante:

- ✓ **prima tra tutte la spontaneità del gesto, una scelta improvvisa e non meditata quindi più intrigante.**

Certo, fare l'amore potrebbe sottrarre tempo ai preparativi, ma il beneficio finale sarà sicuramente impareggiabile. Inoltre scegliere di rotolarsi tra le lenzuola di prima mattina abbatte le tempistiche legate ai **preliminari**, spingendo velocemente i due partner verso l'obiettivo finale.

I benefici sono tanti: ad es.

- ✓ *si possono bruciare calorie*, una sorta di sessione sportiva mattutina pari a **144 calorie bruciate ogni 30 minuti.**
- ✓ l'umore ne gioverà perché con il raggiungimento del piacere l'**ossitocina** verrà rilasciata nell'organismo, un ormone utile al miglioramento dell'umore e alla sensazione di tranquillità.
- ✓ fare sesso **augmenta i livelli di IgA**, anticorpi in grado di favorire una forte risposta immunitaria molto protettiva.

Al risveglio si è più naturali, meno artefatti, forse anche più sexy e si può sfruttare l'alto livello di **testosterone** che si accumula durante la notte.

L'uomo è più eccitato e pronto all'azione, e questo spesso è caratterizzato dalla comparsa spontanea dell'erezione durante il sonno del mattino o al risveglio. Quello che gli inglesi chiamano "*morning glory*", momento topico da sfruttare e a cui ripensare piacevolmente per tutta la giornata. (*Il Giornale*)



**PREVENZIONE E SALUTE****COVID-19: Ministero della Salute fornisce indicazioni per la durata ed il termine dell'isolamento e della Quarantena**

*Il Ministero della Salute, con circolare del 12 ottobre 2020 ha aggiornato le indicazioni riguardo la durata e il termine dell'isolamento e della quarantena, in considerazione dell'evoluzione della situazione epidemiologica, delle nuove evidenze scientifiche, delle indicazioni provenienti da alcuni organismi internazionali (OMS ed ECDC) e del parere formulato dal Comitato Tecnico Scientifico l'11 ottobre 2020.*

In particolare, chiarisce che:

- ❖ **l'isolamento** dei casi di documentata infezione da SARS-CoV-2 si riferisce alla **separazione delle persone infette dal resto della comunità per la durata del periodo di contagiosità**, in ambiente e condizioni tali da prevenire la trasmissione dell'infezione;
- ❖ **la quarantena**, invece, si riferisce alla **restrizione dei movimenti di persone sane per la durata del periodo di incubazione**, ma che potrebbero essere state esposte ad un agente infettivo o ad una malattia contagiosa, con l'obiettivo di monitorare l'eventuale comparsa di sintomi e identificare tempestivamente nuovi casi.

**Casi Positivi Asintomatici**

Le persone asintomatiche risultate positive alla ricerca di SARS-CoV-2 possono rientrare in comunità dopo

1. un periodo di isolamento di **almeno 10 giorni dalla comparsa della positività**,
2. al termine del quale risulti eseguito un test molecolare con risultato negativo (10 giorni + test).

**Casi Positivi Sintomatici**

Le persone sintomatiche risultate positive alla ricerca di SARS-CoV-2 possono rientrare in comunità

1. dopo un **periodo di isolamento di almeno 10 giorni dalla comparsa dei sintomi** (*non considerando anosmia e ageusia/disgeusia che possono avere prolungata persistenza nel tempo*)
2. accompagnato da un *test molecolare con riscontro negativo eseguito dopo almeno 3 giorni senza sintomi* (10 giorni, di cui almeno 3 giorni senza sintomi + test).

**Casi Positivi a Lungo Termine**

Le persone che, pur non presentando più sintomi, continuano a risultare positive al test molecolare per SARS-CoV-2, in caso di assenza di sintomatologia (*fatta eccezione per ageusia/disgeusia e anosmia 4 che possono perdurare per diverso tempo dopo la guarigione*) da almeno una settimana, potranno

1. interrompere **l'isolamento dopo 21 giorni dalla comparsa dei sintomi**.

Questo criterio potrà essere modulato dalle autorità sanitarie d'intesa con esperti clinici e microbiologi/virologi, tenendo conto dello stato immunitario delle persone interessate (nei pazienti immunodepressi il periodo di contagiosità può essere prolungato).

**Contatti Stretti Asintomatici**

I contatti stretti di casi con infezione da SARS-CoV-2 confermati e identificati dalle autorità sanitarie devono osservare:

- ✓ un periodo di quarantena di 14 giorni dall'ultima esposizione al caso oppure
- ✓ un periodo di quarantena di 10 giorni dall'ultima esposizione con un test antigenico o molecolare negativo effettuato il decimo giorno.

Nella circolare si raccomanda, inoltre:

- di eseguire il test molecolare a fine quarantena a tutte le persone che
- vivono o entrano in contatto regolarmente con soggetti fragili e/o a rischio di complicanze;
- prevedere accessi al test differenziati per i bambini;
- non prevedere quarantena né l'esecuzione di test diagnostici nei
- contatti stretti di contatti stretti di caso (ovvero non vi sia stato nessun contatto diretto con il caso confermato), a meno che il contatto stretto del caso non risulti successivamente positivo ad eventuali test diagnostici o nel caso in cui, in base al giudizio delle autorità sanitarie, si renda opportuno uno screening di comunità;
- promuovere l'uso della App Immuni per supportare le attività di contact tracing.

## PREVENZIONE E SALUTE

### DELICATO E SENZA SCHIUMA, IL DETERGENTE GIUSTO PER L'IGIENE INTIMA

*Poche semplici mosse che è bene imparare sin da piccoli. Nell'igiene intima non contano solo le procedure, è importante anche la scelta del giusto **detergente**.*

Questo dal momento che le zone genitali sono tra le più delicate dell'intero corpo umano, con una loro specificità. «Sono costituite da cute normale, come altrove, e da un tessuto pseudo mucoso, cioè non proprio cute ma neanche mucosa», dice il prof. **Marcello Monti, resp. di Dermatologia dell'Osp. di Ricerca Humanitas.**

«Il glande, il prepuzio e le labbra vaginali esterne – sono tessuti delicati, sottili, con uno strato corneo poco o per nulla presente, perciò è più facile che subiscano **irritazioni** per l'uso di detergenti più aggressivi.

I tessuti sono più vulnerabili soprattutto nei bambini e nelle bambine fino a 5-6 anni: sono loro i più esposti a disturbi come le **vaginiti** o le **balaniti**».

#### Qual è dunque il detergente più adatto per l'igiene intima?

«I detergenti giusti sono quelli meno aggressivi. Qui a Humanitas consigliamo e impieghiamo dei **detergenti non schiumogeni** che si adattano meglio al nostro **corpo** e sono più delicati.

Inoltre in commercio esistono dei detergenti che non andrebbero assolutamente usati: quelli contenenti profumo e quelli con antisettici, cioè ad **azione battericida**.

È importante proprio la flora batterica presente nelle parti intime che ci difende dall'assalto di microrganismi che causano **infezioni**. Chi usa questi prodotti è *più esposto al rischio di dismicrobismo*».

#### Fondamentale l'asciugatura per non aumentare l'umidità

Oltre che detergere e risciacquare c'è un'azione fondamentale ma molto spesso trascurata nell'igiene intima: **l'asciugatura**.

«Molti la evitano perché il contatto con spugne e tessuti può essere fastidioso, ma è necessario asciugare le parti intime. Queste sono un ambiente umido e poco areato ed è importante che l'umidità non aumenti per evitare il rischio di **irritazioni** e di **crescita batterica**».

«I genitori devono insegnare ai più piccoli a detergersi bene ma anche ad asciugarsi a cominciare da tutte le volte vanno in bagno, perché le tracce di urina possono diventare ammoniacca, far salire il **pH** della pelle e causare irritazioni.

E più attenzione va dedicata ai maschi, meno attenti delle femmine sull'igiene intima».

Se l'igiene intima è scarsa ecco comparire irritazioni, **dermatiti**, arrossamenti e infezioni.

Se si usano prodotti non adeguati, come i normali saponi troppo alcalini per la pelle dei genitali, invece, può alterarsi il pH e i microrganismi patogeni possono proliferare. (*Salute, Humanitas*)



## PREVENZIONE E SALUTE

## FIATO CORTO: QUALI LE CAUSE? NON SOLO ASMA, ANCHE ANEMIA O CUORE

*La mancanza di fiato deve essere valutata anche pensando a un'origine psicologica. Fondamentale la descrizione dei sintomi al medico che valuta se approfondire*

A tutti può capitare di avere il fiato corto dopo un intenso sforzo, ma la sensazione di difficoltà a respirare, in termini medici dispnea, può anche essere la spia di numerose malattie, a **partire dall'asma per arrivare all'anemia**.

«È un sintomo che può creare angoscia, dando il via a un circolo vizioso, in cui all'eventuale malattia organica si può aggiungere una componente psicologica.

Ecco perché per valutare al meglio la difficoltà respiratoria occorre anche inquadrare il profilo psicologico della persona, a maggior ragione se è presente una disparità tra la situazione clinica e la gravità della mancanza di fiato. Non di rado la dispnea può, infatti, essere ricondotta a fenomeni di ansia o depressione».

### Che cosa significa dispnea?

«Una difficoltà respiratoria soggettiva che comporta uno sforzo maggiore per respirare. Si tratta di un sintomo avvertito solo dal paziente, che può prescindere, in alcuni casi, da qualsiasi difficoltà respiratoria obiettiva. Può manifestarsi a riposo o essere associata all'esercizio fisico ed essere acuta o cronica».

### Quali le possibili cause?

«Qualunque malattia cardiopolmonare acuta o cronica può presentarsi con difficoltà respiratoria. Le cause polmonari più spesso sono l'ostruzione bronchiale legata a un attacco di asma, il pneumotorace, le polmoniti e la più grave embolia polmonare.

In gran parte dei casi la dispnea cronica è conseguenza di malattie respiratorie croniche come *broncopneumopatia cronica ostruttiva (Bpco)*, *enfisema polmonare*, *l'asma*, *fibrosi* o *altre malattie interstiziali*, *le malattie della pleura* e *anche l'ipertensione polmonare, una malattia dei vasi polmonari*.

Anche problematiche cardiovascolari, come *angina*, *infarto* e *scompenso cardiaco*, possono essere accompagnate da dispnea. Sebbene con minore frequenza, la mancanza di fiato può, essere spia di malattie come *anemia*, *neuromiopatie* (per es. **miastenia** e **Sla**), *ipertiroidismo*, *panico* e *obesità*».

### Come si fa a scoprirne l'origine?

«Bisogna prestare attenzione a come il paziente la descrive. Espressioni come *“mi manca il respiro”*, *“mi sento soffocare”*, *“non posso respirare profondamente”* o *“il mio respiro è diventato pesante”* possono essere di aiuto per indirizzare la diagnosi.

Il respiro pesante, per es., richiama un senso di costrizione toracica che può far pensare all'asma.

Inoltre è importante capire se e quanto l'eventuale componente ansia influenza la mancanza di fiato. Anche la presenza di altri sintomi, come dolore al torace, palpitazioni, febbre, stanchezza, può fornire informazioni preziose.

**ESAMI:** una volta visitato il paziente si passa a eventuali esami mirati. Tra questi:

- ✓ **esami del sangue** (per capire se ci sono anemia o ipertiroidismo);
- ✓ **spirometria** (per diagnosticare asma, Bpco e altre malattie respiratorie);
- ✓ **lastra del torace** (documentare una polmonite);
- ✓ **elettrocardiogramma e l'ecocardiogramma** (se si sospettano problemi cardiovascolari)». (Corriere)

Il **fiato corto**, in termini medici **dispnea**, è un sintomo comune che indica una difficoltà soggettiva nella respirazione. La dispnea può essere **acuta** (da pochi istanti ad alcune ore) o **cronica** (almeno un mese) e avere cause cardiopolmonari oppure di altra natura.

LE CAUSE DELLA DISPNEA ACUTA	DAI SINTOMI ALLA DIAGNOSI	LE CAUSE DELLA DISPNEA CRONICA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attacco di asma</li> <li>• Pneumotorace</li> <li>• Polmonite</li> <li>• Pleurite</li> <li>• Embolia polmonare</li> <li>• Infarto</li> <li>• Ansia</li> <li>• Inalazione di corpo estraneo</li> </ul>	<p>Per capire l'origine della dispnea è fondamentale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un'accurata visita, con inquadramento del profilo clinico e psicologico del paziente per valutare anche l'eventuale presenza di ansia, soprattutto nei casi in cui è evidente una disparità tra la situazione clinica e la gravità della difficoltà respiratoria</li> <li>• Eseguire esami mirati a seconda della causa sospettata. Le indagini a cui si ricorre con maggiore frequenza sono: <b>esami del sangue</b> (per valutare, per esempio, possibile anemia o ipertiroidismo), <b>spirometria</b>, <b>lastra del torace</b>, <b>elettrocardiogramma</b>, <b>ecocardiogramma</b> e in casi selezionati <b>Tac</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asma</li> <li>• Bpco (broncopneumopatia cronica ostruttiva)</li> <li>• Malattie interstiziali polmonari</li> <li>• Malattie cardiache</li> <li>• Obesità</li> <li>• Anemia</li> <li>• Malattie neuromuscolari (per esempio miopatie ed emicrania emicranica)</li> <li>• Ansia, panico</li> <li>• Ipertiroidismo</li> </ul>

**PREVENZIONE E SALUTE****COSA SONO LE TECNOPATIE?**

*In Italia, a oggi, sono più di 200.000 coloro a cui è stata diagnosticata la celiachia, ma il numero di effettivi celiaci si aggirerebbe intorno ai 600.000.*

Sempre più persone, oggi, fanno **uso di dispositivi elettronici come computer, smartphone, tablet, videogiochi**, anche per parecchie ore al giorno.

Questa dipendenza dagli schermi, però, ha le sue conseguenze:

- ✓ **nuovi disturbi e patologie causati dall'eccessivo utilizzo si manifestano sempre più. Parliamo delle tecnopatie.**

Scopriamone alcune insieme al dr Giorgio Pivato, Resp. di Chirurgia della Mano e Microchirurgia Ricostruttiva di Humanitas.

**Tendinite acuta e pollice da smartphone**

Lo smartphone ha un ruolo fondamentale nella nostra vita.

Ci permette di rimanere sempre in contatto con chi è distante e di

reperire informazioni sul web, guardare video, fruire contenuti, accedere ai social network. Per questo ne facciamo un uso sempre più massiccio.

**Utilizzare lo smartphone per troppe ore al giorno, però, può avere conseguenze sulla salute.**

Tra i disagi più comuni del suo uso intensivo citiamo la tendinite acuta e il pollice da smartphone.

La **tendinite acuta** deriva dal rapido movimento del pollice sullo schermo del telefono.

Tale movimento può infiammare i tendini flessori del pollice e del polso, provocando dolore al movimento.

Il **pollice da smartphone, conosciuto anche come "dito a scatto"**, è un altro disagio che può scaturire dall'utilizzo eccessivo dei telefoni di nuova generazione. Il problema deriva dal fatto che le misure delle tastiere sulle quali digitiamo i nostri messaggi sono molto piccole.

Questo ci induce a usare solo il pollice, che si infiamma a causa della reiterazione degli stessi movimenti; si parla dell'infiammazione del tendine flessore del pollice, con conseguente difficoltà al suo fisiologico scorrimento nei movimenti di flesso-estensione.

Rimedio banale, ma sicuramente efficace, è imparare a sfruttare sempre più spesso i vari sistemi di dettatura che abbiamo a disposizione.

**Tunnel carpale e compressione del nervo ulnare al gomito**

Lo smartphone non è, però, l'unico dispositivo a creare problemi. Passare molte ore al computer può portare, tra le altre, **la sindrome del tunnel carpale**:

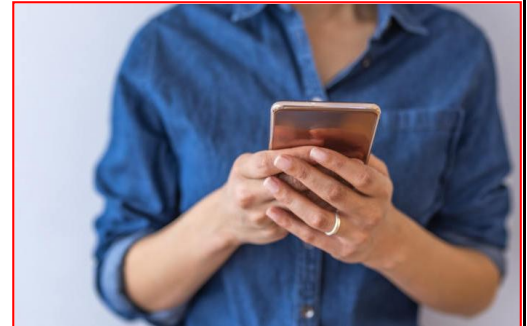
- ✓ *il prolungato appoggio di polso e avambraccio sulla scrivania comporta una compressione del nervo mediano, con conseguente riduzione dell'afflusso di sangue al nervo.*

Questa sindrome si manifesta al suo esordio con formicolio e gonfiore alla mano. In seguito, se non trattata, possono manifestarsi sintomi più gravi come il dolore e la diminuzione della sensibilità delle dita della mano.

Esistono, per far fronte a questo problema, una serie di strumenti ergonomici, come mouse e tappetini appositi, che diventano indispensabili per preservare la corretta mobilità del polso e della mano.

Anche il **nervo ulnare**, responsabile della sensibilità delle ultime due dita della mano, può soffrire a seguito di una posizione scorretta, mantenuta per troppo tempo.

Per evitarlo, è importante cambiare frequentemente posizione. (*Salute, Humanitas*)



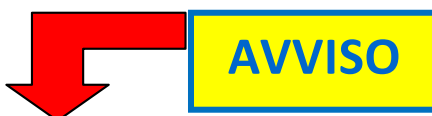
## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

### *Autoformazione e farmaDAY*



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la semplice lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel triennio **2020-2022**.

### COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

[infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

## Riclassificazione del Medicinale per uso umano Ellaone



Roma, 12.10.2020

Ufficio: DOR/PF  
Protocollo: 202000008691/AG  
Oggetto: Determina AIFA 8 ottobre 2020 – Riclassificazione del medicinale per uso umano Ellaone

Circolare n. 12545  
8.4  
IFO SI

AI PRESIDENTI DEGLI ORDINI  
DEI FARMACISTI

e p.c. AI COMPONENTI IL COMITATO  
CENTRALE DELLA F.O.F.I.

LORO SEDI

**AIFA:**

***abolito l'obbligo di ricetta per il medicinale Ellaone (pillola dei cinque giorni dopo).***

Si informa che l'AIFA, con determina 8 ottobre 2020, pubblicata nella G.U. n. 251 del 10 ottobre u.s. (cfr all. 1), ha modificato il regime di fornitura del medicinale per uso umano Ellaone (ulipristal).

Da domenica 11 ottobre u.s., dunque, il farmaco - utilizzato per la contraccezione di emergenza fino a cinque giorni dopo il rapporto - è classificato come segue: "*Medicinale non soggetto a prescrizione medica ma non da banco (SOP)*".

La dispensazione del medicinale deve avvenire contemporaneamente alla consegna di un opportuno materiale informativo sulla contraccezione, il cui modello è allegato alla determina sopra citata (cfr all. 1). Detto materiale informativo - che come precisato dall'Agenzia ha lo scopo di promuovere una contraccezione informata ed efficace ed evitare un uso inappropriato della contraccezione di emergenza (cfr all. 2) - deve essere allegato alle singole confezioni di Ellaone e deve essere consegnato alle pazienti, da parte del farmacista, in formato cartaceo al momento della dispensazione delle singole confezioni del medicinale.

Si segnala, infine, che per il farmaco in questione è stato autorizzato l'esaurimento delle scorte. I lotti già prodotti alla data del 10 ottobre possono essere mantenuti in commercio fino alla data di scadenza del medicinale indicata in etichetta.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
(Dr. Maurizio Pace)

IL PRESIDENTE  
(On. Dr Andrea Mandelli)



## ENPAF, da incentivi Occupazione a Sostegni per COVID, le decisioni del CdA di Settembre

*Il Consiglio di amministrazione dell'Enpaf, nella seduta del 29 settembre scorso, ha assunto alcune decisioni rilevanti per i suoi associati.*

**Borse di Studio:** la prima è l'approvazione del bando per le **borse di studio** relative all'anno scolastico/accademico 2018/2019, che prevede l'assegnazione di 115 borse per uno stanziamento complessivo pari a **200 mila euro**.

Gli interessati devono presentare domanda, a pena di esclusione, esclusivamente a mezzo **Posta elettronica certificata** all'indirizzo [posta@pec.enpaf.it](mailto:posta@pec.enpaf.it), entro e non oltre il **16 Novembre 2020**.

Dovrà essere utilizzata esclusivamente la modulistica approvata dall'Enpaf, disponibile sul sito dell'ente.

Ulteriori informazioni sul bando sono consultabili collegandosi a [questo link](#), dal quale si può anche procedere al [download della modulistica](#) di presentazione della domanda.

### **Misure a sostegno della categoria per l'emergenza Covid 19**

Un'altra importante decisione riguarda lo stanziamento del Fondo calamità naturali, che è stato integrato con l'importo di **1.000.000 di euro**.

Il Fondo è destinato a finanziare ulteriormente le misure straordinarie a sostegno della categoria per l'emergenza sanitaria da Covid-19 [deliberate dal Consiglio di amministrazione il 23 aprile 2020](#).

*L'iniziativa terminerà con la fine dello stato di emergenza sanitaria da Covid-19 sul territorio nazionale, le domande per ottenere i contributi previsti potranno essere presentate entro il termine di decadenza di sei mesi dalla cessazione dello stato di emergenza.*

### **Interventi per favorire l'occupazione, integrazione dello stanziamento**

Con la deliberazione del CdA n. 70/2018 successivamente modificata con la deliberazione n. 68/2019 l'Enpaf ha dato attuazione a quanto stabilito dal proprio Regolamento di assistenza in materia di sostegno all'occupazione. La misura ha l'obiettivo di incentivare con un contributo fissato in percentuale sugli oneri salariali sostenuti i rapporti di lavoro a tempo indeterminato – sia le nuove assunzioni sia le trasformazioni di precedenti rapporti di lavoro a termine – stipulati successivamente al **1° Gennaio 2019**.

L'assunzione deve riguardare un **farmacista di età non superiore a trenta anni** o un **farmacista di età pari o superiore a cinquant'anni disoccupato da almeno sei mesi**.

Ulteriori informazioni sull'iniziativa [sono disponibili a questo link](#), dal quale è possibile anche scaricare [il modulo per la domanda attivare il link](#).

Il CdA ha integrato di ulteriori **300 mila euro** lo stanziamento da destinare all'iniziativa.

### **Emapi, copertura temporanea causa morte** –

L'Enpaf ha completato l'attuazione del piano di **welfare integrato** previsto nel proprio Regolamento di assistenza.

L'art.19, infatti, impegna l'ente ad assicurare ai propri iscritti e pensionati una tutela sanitaria integrativa per *grandi eventi morbosi e grandi interventi chirurgici, una copertura per il caso di invalidità permanente e infine la tutela per il caso di non autosufficienza*.

Mancava la tutela per il caso morte, ma nel corso della seduta del 29 Settembre l'ente ha ovviato decidendo di aderire alla convenzione stipulata da **Emapi (Fondo Sanitario)** con **la Società Cattolica di Assicurazione** per tutela temporanea causa morte riservata agli iscritti e ai pensionati Enpaf, l'attivazione è prevista dal **1° Gennaio 2021** saranno esclusi dalla copertura unicamente i soggetti che al 1° gennaio 2021 abbiano già compiuto i 75 anni di età.

Anche in questo caso il premio è a carico dell'Ente, l'ammontare della copertura è fissata a **11.500,00**. Ulteriori informazioni potranno essere acquisite sul sito di [Emapi](#). La domanda va indirizzata a Emapi.