

Informazione destinata ai pazienti

Legga attentamente il foglietto illustrativo prima di assumere o fare uso del medicamento. Questo medicamento le è stato prescritto personalmente e quindi non deve essere consegnato ad altre persone, anche se i sintomi sono gli stessi. Il medicamento potrebbe nuocere alla loro salute.

Conservi il foglietto illustrativo per poterlo rileggere all'occorrenza.

Trisequens® N

Novo Nordisk Pharma AG

Che cos'è Trisequens N e quando si usa?

Il calo dei livelli degli ormoni sessuali spesso causa i cosiddetti disturbi tipici e sgradevoli del climaterio: vampate di calore, stati d'animo depressi, irritabilità, disturbi del sonno, capogiri, disturbi vescicali e secchezza vaginale. Questi sintomi possono essere attenuati o eliminati con l'assunzione di Trisequens N. Tuttavia, Trisequens N può influenzare favorevolmente gli sbalzi d'umore o gli stati depressivi solo se sono accompagnati da vampate di calore.

Oltre ai disturbi postmenopausali appena descritti, che di solito sono di breve durata ma talvolta possono durare anche anni, la carenza di estrogeni naturalmente prodotti dall'organismo può provocare anche disturbi a lungo termine, come p.es. l'osteoporosi (decalcificazione delle ossa con aumento del rischio di fratture). Trisequens N può essere assunto per prevenire l'osteoporosi da donne che corrono un rischio elevato di sviluppare fratture e che non tollerano o non possono assumere altri medicinali utilizzati allo scopo.

Trisequens N è un preparato di combinazione farmacologica trifasico utilizzato per la terapia di sostituzione ormonale (terapia ormonale sostitutiva) in pazienti con l'utero intatto. Contiene due ormoni sessuali femminili, noti con il nome di estradiolo (un cosiddetto estrogeno) e noretisterone acetato (un cosiddetto progestinico). Il principio attivo estradiolo è identico all'ormone sessuale femminile prodotto dalle ovaie.

Il noretisterone acetato ha un effetto analogo al progestinico naturale progesterone.

L'assunzione del secondo ormone, il progestinico noretisterone acetato, nella seconda fase del ciclo di somministrazione produce l'espulsione della mucosa uterina e quindi un'azione protettiva dalle conseguenze di una sovrastimolazione, che potrebbe insorgere a seguito della sola somministrazione di un estrogeno. Nella maggior parte delle pazienti si assiste alla comparsa di un regolare sanguinamento mensile da sospensione.

La piccola quantità di estradiolo nella terza fase di Trisequens N impedisce la ricomparsa dei disturbi climaterici negli ultimi giorni del ciclo. Trisequens N riproduce il naturale ciclo mestruale della donna.

I primi segnali dell'effetto di Trisequens N dovrebbero manifestarsi già durante le prime settimane di trattamento, e in seguito dovrebbe aversi un miglioramento costante dei disturbi postmenopausali. Se dopo i primi tre mesi di trattamento dovessero persistere disturbi inaccettabili, il medico potrà prescrivere un dosaggio più elevato.

L'esperienza nel trattamento di donne di età superiore a 65 anni è limitata.

Su prescrizione medica.

Di che cosa occorre inoltre tener conto durante il trattamento?

Una terapia ormonale sostitutiva (TOS) può essere associata a un aumento del rischio di cancro al seno, di malattie cardiocircolatorie come infarto miocardico, ictus cerebrale, trombosi venose ed embolie polmonari (coaguli di sangue). Il suo medico discuterà con lei di questi rischi soppesandoli rispetto ai benefici attesi.

Tenga presente che Trisequens N non ha effetto anticoncezionale.

Si rechi dal medico per la visita ginecologica annuale.

Quando non si può usare Trisequens N?



Informi il suo medico se si trova in una delle seguenti situazioni, poiché in tal caso non può assumere Trisequens N:

- se ha un cancro al seno, anche solo sospetto, o lo ha avuto in passato
- se ha un tumore dipendente dagli ormoni sessuali (p.es. un cancro dell'endometrio), anche solo sospetto, o lo ha avuto in passato
- se ha una crescita eccessiva dell'endometrio (iperplasia endometriale), non trattata
- se ha perdite vaginali insolite di origine non accertata
- se ha o ha avuto in passato un tumore del fegato, benigno o maligno
- se ha o ha avuto in passato una malattia del fegato e i suoi valori epatici non si sono ancora normalizzati
- se ha o ha avuto in passato un coagulo di sangue nei vasi delle gambe o dei polmoni (p.es. trombosi venosa profonda o embolia polmonare), o se nel suo caso è noto un rischio aumentato di tali malattie (p.es. se ha un disturbo della coagulazione del sangue (disturbo trombofilico come p.es. carenza di proteina C, proteina S o antitrombina))
- se soffre o ha sofferto recentemente di infarto miocardico, ictus cerebrale o angina pectoris
- se soffre di porfiria (rara malattia ereditaria del metabolismo che interferisce con la produzione di emoglobina)
- se è allergica o ha un'ipersensibilità all'estradiolo, al noretisterone acetato o a qualsiasi altro componente di Trisequens N.

Quando è richiesta prudenza nella somministrazione di Trisequens N?

Prima di iniziare ad assumere Trisequens N il suo medico la informerà sui rischi e sui vantaggi del trattamento (vedere anche «Quali effetti collaterali può avere Trisequens N?»). All'inizio così come a scadenze regolari durante il trattamento, il medico valuterà se Trisequens N sia appropriato al suo trattamento e stabilirà insieme a lei il dosaggio minimo efficace e la durata più breve possibile del trattamento.

A questo proposito sarà raccolta anche la sua storia clinica personale e familiare e sarà valutato il suo stato di salute.

Oltre alle periodiche visite mediche di controllo, durante le quali saranno eseguiti anche esami preventivi del seno (tra cui eventualmente una mammografia) e pap test (striscio vaginale), si ricordi di eseguire regolarmente l'autopalpazione del *seno* alla ricerca di eventuali anomalie:

p.es., un rigonfiamento o un incavamento della pelle, un'alterazione del capezzolo o qualsiasi nodulo visibile o palpabile. Informi il medico se nota qualsiasi anomalia del seno.

Se ha o ha avuto in passato una delle seguenti malattie, potrà assumere Trisequens N solo a determinate condizioni e sotto attenta sorveglianza del medico, poiché questi disturbi potrebbero ricomparire o peggiorare durante il trattamento con Trisequens N; si tratta in particolare di:

- presenza di fattori di rischio di tumori dipendenti dagli ormoni sessuali, p.es. se ha una parente di primo grado affetta da cancro al seno
- alterazioni benigne del seno
- crescita eccessiva dell'endometrio (iperplasia endometriale)
- leiomiomi (tumori benigni dell'utero) o endometriosi (crescita di tessuto dell'endometrio anche al di fuori dell'utero: con conseguente dolore)
- presenza di fattori di rischio di malattie tromboemboliche (formazione di coaguli di sangue nei vasi sanguigni)
- emicrania o (forte) mal di testa
- ipertensione arteriosa



- diabete mellito con o senza interessamento vascolare
- malattie del fegato (p.es. un tumore benigno chiamato adenoma epatico)
- calcoli biliari
- asma
- epilessia
- lupus eritematoso sistemico (una malattia autoimmune)
- corea minor (malattia caratterizzata da disturbi del movimento)
- perdita dell'udito (otosclerosi)
- insufficienza cardiaca e renale
- grave depressione cronica
- disturbi del metabolismo dei grassi corporei
- tumore benigno dell'ipofisi (prolattinoma)
- gonfiore della pelle con prurito (angioedema)
- macchie scure sulla pelle (cloasma). Se ha una tendenza alla formazione di queste ultime, durante la terapia non dovrebbe esporsi al sole o ad altre fonti di radiazioni ultraviolette

Se deve sottoporsi a un esame del sangue, comunichi al medico che assume Trisequens N. L'estrogeno può modificare i risultati di laboratorio.

Se dovesse sottoporsi a un intervento chirurgico, ne parli con il medico. Può essere necessario interrompere l'assunzione di queste compresse da 4 a 6 settimane prima dell'operazione, per ridurre il rischio che si formino coaguli di sangue. Il medico le dirà quando riprendere il trattamento.

Il trattamento con Trisequens N va interrotto immediatamente in caso di:

- malattie tromboemboliche venose o arteriose (formazione di coaguli nei vasi sanguigni). Si possono manifestare con dolore alle gambe, dolore al petto, tosse, mancanza di respiro (embolia polmonare), infarto miocardico, ictus cerebrale
- prima comparsa di mal di testa di tipo emicranico o aumento della frequenza di mal di testa insolitamente forti
- improvvisa perdita parziale o totale della vista o comparsa improvvisa di una protrusione del bulbo oculare (esoftalmo) o di visione doppia
- improvvisi disturbi dell'udito
- marcato aumento della pressione arteriosa
- ittero, epatite o peggioramento della funzione epatica
- crescita riconoscibile di tumori benigni dell'utero (miomi)
- aumento delle crisi epilettiche
- gravidanza

In questi casi si rivolga immediatamente al medico. Interrompa la TOS finché il medico non le dice di riprenderla.

Malattie tumorali

Cancro al seno

I dati a disposizione indicano che il rischio di cancro al seno è lievemente aumentato nelle donne che fanno uso per più di cinque anni di una terapia ormonale sostitutiva (TOS) combinata estrogeno-progestinica o di una TOS con soli estrogeni. In singoli studi il rischio risultava aumentato già dopo un uso di 1-4 anni: in tal caso, l'aumento del rischio risultava generalmente superiore in caso di terapia combinata estrogeno-



progestinica rispetto alla monoterapia estrogenica. Dopo la cessazione della TOS l'aumentato rischio si riduce progressivamente nel tempo e torna p.es. comparabile a quello delle donne che non hanno mai seguito una TOS. Tuttavia, il rischio può durare 10 anni o più, se ha usato la TOS per più di 5 anni.

Controlli regolarmente il suo seno e consulti il medico se si manifesta una delle seguenti anomalie:

- retrazione della pelle
- alterazioni del capezzolo
- qualsiasi nodulo visibile o palpabile

Prima di iniziare una TOS e successivamente a scadenza annuale è quindi opportuno farsi esaminare il seno dal medico. Inoltre, ogni mese dovrebbe eseguire l'autopalpazione del seno.

Crescita eccessiva dell'endometrio (iperplasia endometriale) e cancro dell'endometrio

L'assunzione di estrogeni (come l'estradiolo contenuto in Trisequens N) per un periodo prolungato aumenta il rischio di iperplasia e di cancro dell'endometrio. Se l'assunzione di estrogeno è combinata almeno per parte del ciclo mestruale con quella di un progestinico (ormone del corpo luteo), l'aumento del rischio è nettamente inferiore. Perciò le pazienti con utero intatto non dovrebbero assumere estrogeni da soli.

Nei primi mesi di una TOS possono manifestarsi sanguinamenti. Se queste perdite di sangue dovessero protrarsi oltre i primi mesi di trattamento, comparire soltanto dopo un periodo più lungo di trattamento o protrarsi per qualche tempo anche dopo l'interruzione della TOS, si rivolga al più presto al medico per chiarire l'origine del sanguinamento.

Cancro dell'ovaio

Diversi studi suggeriscono che una terapia ormonale sostitutiva (sia un estrogeno in monoterapia sia una terapia ormonale sostitutiva combinata) è associata a un rischio leggermente aumentato di sviluppare un cancro dell'ovaio.

Tumori del fegato

In rari casi, dopo l'uso di ormoni sessuali come quelli contenuti in Trisequens N è stata osservata la comparsa di tumori del fegato che possono provocare pericolose emorragie nella cavità addominale. Pertanto, se dovessero manifestarsi disturbi insoliti nella parte alta dell'addome che non scompaiono spontaneamente dopo breve tempo, informi il medico.

Malattia coronarica e ictus cerebrale

I risultati di due studi scientifici indicano che nelle donne sottoposte a TOS combinata estro-progestinica il rischio di malattie coronariche (p.es. infarto cardiaco) può essere aumentato durante il primo anno di utilizzo.

In uno studio scientifico con estrogeni in monoterapia il rischio di ictus cerebrale è risultato aumentato.

Coaguli di sangue

In rari casi, l'assunzione di preparati contenenti principi attivi come quelli di Trisequens N può essere accompagnata da una maggiore insorgenza di malattie causate dalla formazione di coaguli di sangue nei vasi (trombosi, embolia), che talvolta possono avere gravi conseguenze. Se la formazione ricorrente di coaguli è presente nella sua anamnesi clinica, o se sa di avere una predisposizione alle trombosi (trombofilia), se è in forte sovrappeso, se fuma, se ha un tumore, se soffre di lupus eritematoso sistemico (una grave malattia della pelle), se ha avuto diversi aborti spontanei o se è attualmente in trattamento con anticoagulanti, una TOS potrebbe aumentare ulteriormente il rischio che già corre. Inoltre, il rischio di formare coaguli di sangue aumenta con l'età.

Anche un'immobilizzazione prolungata può aumentare temporaneamente il rischio, per cui Trisequens N va sospeso 4-6 settimane prima di un intervento chirurgico programmato.

Se dovesse soffrire di tromboembolia venosa dopo l'avvio di una TOS, interrompa il trattamento. Prenda subito contatto con il medico se nota sintomi sospetti di tromboembolia (p.es. gonfiore e dolore a una



gamba, improvvisa comparsa di dolore al petto, mancanza di respiro, ecc.).

Disturbi cognitivi (demenza)

Un ampio studio clinico suggerisce che nelle donne che iniziano la TOS all'età di 65 anni o più il rischio di disturbi della memoria possa risultare aumentato. Non è noto se ciò valga anche per le donne più giovani o per altri preparati per la TOS.

Interazioni con altri medicinali

Informi il suo medico o farmacista se sta assumendo altri medicinali o li ha assunti di recente, anche quelli senza obbligo di prescrizione.

L'assunzione concomitante di Trisequens N con i seguenti medicinali può ridurre l'efficacia di Trisequens N: alcuni agenti contro l'epilessia (p.es. fenobarbital, fenitoina e carbamazepina) e contro le malattie infettive (p.es. penicilline, tetracicline, rifampicina, rifabutina, nevirapina, efavirenz, amprenavir, nelfinavir e telaprevir).

Comunichi al suo medico se sta assumendo medicinali per il trattamento dell'epatite C (medicamenti con principi attivi quali ombitsavir, paritaprevir, ritonavir, dasabuvir, glecaprevir, pibrentasvir, sofosbuvir, velpatasvir, voxilaprevir).

Anche i medicinali fitoterapeutici contenenti erba di San Giovanni (*Hypericum perforatum*) possono ridurre l'effetto di Trisequens N.

Il ketoconazolo (un medicamento contro le infezioni da funghi) o determinati antibiotici (p.es. eritromicina, claritromicina) possono potenziare l'effetto di Trisequens N.

L'effetto degli anticoagulanti (medicamenti per prevenire i coaguli di sangue) può diminuire in caso di concomitante assunzione di Trisequens N.

L'assunzione concomitante di Trisequens N e di ciclosporina (medicamento immunosoppressivo per sopprimere le reazioni immunitarie) può potenziare l'effetto di questi medicinali.

Se viene trattata con l'antiepilettico lamotrigina, lo comunichi al medico, poiché può essere necessario adattare la dose somministrata di lamotrigina e il medico dovrà tenerla sotto stretta sorveglianza all'inizio della terapia con Trisequens N. Anche se volesse interrompere nuovamente il trattamento con Trisequens N, dovrà farlo sotto sorveglianza medica, poiché anche in questo caso potrebbe essere necessario un adeguamento della dose di lamotrigina.

Nelle pazienti diabetiche può succedere che l'assunzione di Trisequens N imponga un adeguamento della dose dei medicinali antidiabetici.

Il medico la informerà se sarà necessario adeguare il dosaggio dei medicinali summenzionati.

Ulteriori misure precauzionali

Se contemporaneamente alla TOS riceve un trattamento con ormoni tiroidei, è opportuno che il medico sorvegli la tiroide specialmente nei primi mesi dell'assunzione di Trisequens N.

Se il medico le ha diagnosticato una intolleranza ad alcuni zuccheri, lo contatti prima di prendere questo medicamento. Le compresse bianche rivestite con film di Trisequens N contengono 36 mg di lattosio e le compresse blu e rosse 37 mg di lattosio.

Finora non ci sono prove che l'uso di Trisequens riduce la capacità di condurre un veicolo o di utilizzare macchine.

Informi il suo medico o il suo farmacista, nel caso in cui

- soffre di altre malattie,
- soffre di allergie o
- assume altri medicinali (anche se acquistati di sua iniziativa!) o li applica esternamente.

Si può assumere Trisequens N durante la gravidanza o l'allattamento?



Trisequens N non è indicato durante la gravidanza. Durante un trattamento con Trisequens N dovrebbe evitare di restare incinta.

Se dovesse restare incinta durante il trattamento con Trisequens N o assumere inavvertitamente questo medicamento in gravidanza, deve informare al più presto il suo medico.

Trisequens N non è indicato durante l'allattamento, i principi attivi di Trisequens N passano nel latte materno.

Come usare Trisequens N?

Salvo diversa prescrizione del medico, si assume una compressa di Trisequens N al giorno, vale a dire che una volta terminata la confezione di 28 compresse ne va subito iniziata un'altra, senza interruzioni.

Le pazienti che hanno ancora le mestruazioni o che cambiano da un altro preparato di sostituzione ormonale sequenziale dovrebbero assumere la prima compressa di Trisequens N il 5° giorno del ciclo (il primo giorno della mestruazione vale quale primo giorno del ciclo).

Le pazienti che non hanno più alcun flusso mestruale o i cui flussi sono irregolari possono iniziare il trattamento in qualsiasi momento. Trisequens N dovrebbe sempre essere assunto alla stessa ora del giorno con un po' di liquido, nella sequenza indicata:

Iniziare con la terapia estrogenica (12 compresse blu), seguita da 10 giorni di terapia estrogenica/progestinica (10 compresse bianche) e 6 giorni di terapia estrogenica a dosaggio ridotto (6 compresse rosse).

Dopo l'assunzione dell'ultima compressa rossa continuare il trattamento il giorno successivo con la prima compressa blu della nuova confezione.

La confezione calendario è ideata in modo tale che le compresse devono essere assunte nella sequenza corretta. Veda le illustrazioni e i relativi commenti per un utilizzo corretto della confezione calendario.

Il sanguinamento mensile da sospensione inizia normalmente durante l'assunzione delle sei compresse rosse, ma può insorgere già durante l'ultima fase di assunzione delle compresse bianche.

Le istruzioni per l'uso complete si trovano in fondo al presente foglietto illustrativo.

Se ha preso più Trisequens N di quanto prescritto

Contatti il prima possibile un medico o un farmacista. Il sovradosaggio di Trisequens N può causare nausea o vomito.

Se dimentica di assumere la compressa all'ora abituale

Assuma la compressa nelle successive 12 ore. Se sono già trascorse più di 12 ore dall'ora abituale di assunzione, getti via la compressa dimenticata e il giorno dopo prenda la compressa successiva all'ora prevista. Se dimentica di assumere una compressa, la probabilità che compaiano perdite intermestruali o spotting aumenta.

Non modifichi di propria iniziativa la posologia prescritta. Se ritiene che l'azione del medicamento sia troppo debole o troppo forte ne parli al suo medico o al suo farmacista.

Solo il suo medico è in grado di determinare, valutando le sue esigenze, per quanto tempo dovrà assumere Trisequens N.

Quali effetti collaterali può avere Trisequens N?

Con l'assunzione di Trisequens N possono manifestarsi i seguenti effetti collaterali:

Molto comune (riguarda più di 1 persona su 10)

Dolore o tensione al seno, mestruazioni irregolari o prolungate

Comune (riguarda da 1 a 10 persone su 100)



Micosi della vagina oppure infiammazioni, ritenzione idrica, depressione o peggioramento di una depressione manifesta, mal di testa, emicrania o peggioramento di emicrania manifesta, nausea, dolori addominali, gonfiori addominali, crampi alle gambe, mal di schiena, edema mammario oppure ingrossamento del seno, ingrossamento di fibromi dell'utero (tumori benigni dell'utero), edemi periferici (ritenzione idrica nei tessuti), aumento ponderale

Non comune (riguarda da 1 a 10 persone su 1000)

Cancro al seno (veda «Quando è richiesta prudenza nella somministrazione di Trisequens N?»), allergia, nervosismo, infiammazione superficiale di una vena associata a trombosi (coagulo di sangue), perdita di capelli, irsutismo (aumento della peluria facciale e corporea), acne, prurito, orticaria, iperplasia dell'endometrio (crescita eccessiva della mucosa uterina), mestruazioni dolorose, reazioni da ipersensibilità

Raro (riguarda da 1 a 10 persone su 10 000)

Embolia polmonare (coagulo di sangue), infiammazioni venose profonde correlate a trombosi (coagulo di sangue)

Frequenza non nota (non può essere definita sulla base dei dati disponibili)

Cancro endometriale (cancro della mucosa dell'utero), disturbi del sonno, ansia, alterazioni della libido (alterazioni del desiderio sessuale), vertigini, disturbi del sonno, ictus, infarto del miocardio, disturbo digestivo, vomito, disturbi della cistifellea, calcoli biliari, seborrea (produzione eccessiva di sebo), eruzione cutanea, edema angioneurotico (grave reazione allergica), prurito vaginale e genitale, perdita di peso, ipertensione

Altri effetti collaterali riportati in associazione con una TOS:

Tumori benigni del seno, infezioni delle vie urinarie, sbalzi di umore, labilità emotiva, palpitazioni, diarrea, stipsi, ittero, macchie scure della pelle (cloasma), noduli arrossati dolenti (eritema nodoso), eruzione cutanea con zone arrossate di forma circolare o con lesioni cutanee (eritema multiforme), macchie purpuree o rosso-brune visibili attraverso la pelle (porpora vascolare), fluor vaginale, dolore al basso ventre, perdita patologica di latte dalle mammelle (galattorrea)

Molti effetti collaterali scompaiono spontaneamente nel corso del trattamento, senza bisogno di interromperlo. Se si presentano gravi effetti indesiderati consulti immediatamente il medico.

Se osserva effetti collaterali, si rivolga al suo medico o farmacista, soprattutto se si tratta di effetti collaterali non descritti in questo foglietto illustrativo.

Di che altro occorre tener conto?

Stabilità

Il medicamento non dev'essere utilizzato oltre la data indicata con «EXP» sul contenitore.

Istruzioni di conservazione

Tenere fuori dalla portata dei bambini. Conservare a temperatura ambiente (15-25°C). Non conservare in frigorifero. Conservare il contenitore nella scatola originale per proteggere il contenuto dalla luce.

Ulteriori indicazioni

Il medico o il farmacista, che sono in possesso di un'informazione professionale dettagliata, possono darle ulteriori informazioni.

Cosa contiene Trisequens N?

Principi attivi

Estradiolo (sotto forma di estradiolo emiidrato), noretisterone acetato

Sostanze ausiliarie



Compressa blu rivestita con film: Lattosio monoidrato, amido di mais, idrossipropilcellulosa, talco, magnesio stearato, ipromellosa, macrogol 400, titanio diossido (E171) e indigotina (E132)

Compressa bianca rivestita con film: Lattosio monoidrato, amido di mais, idrossipropilcellulosa, talco, magnesio stearato, ipromellosa, triacetina (E1518)

Compressa rossa rivestita con film: Lattosio monoidrato, amido di mais, idrossipropilcellulosa, talco, magnesio stearato, ipromellosa, glicole propilenico, titanio diossido (E171) e ossido di ferro rosso (E172)

Ogni confezione calendario di Trisequens N contiene:

12 compresse blu rivestite con film ognuna da 2 mg di estradiolo (sotto forma di estradiolo emiidrato).

10 compresse bianche rivestite con film ognuna da 2 mg di estradiolo (sotto forma di estradiolo emiidrato) e 1 mg di noretisterone acetato.

6 compresse rosse rivestite con film ognuna da 1 mg di estradiolo (sotto forma di estradiolo emiidrato).

Numero dell'omologazione

40051 (Swissmedic)

Dove è ottenibile Trisequens N? Quali confezioni sono disponibili?

In farmacia, dietro presentazione della prescrizione medica.

Trisequens N è disponibile in confezione-calendario da 28 compresse.

Titolare dell'omologazione

Novo Nordisk Pharma AG, Kloten

Domicilio: Zürich

Questo foglietto illustrativo è stato controllato l'ultima volta nell'ottobre 2024 dall'autorità competente in materia di medicinali (Swissmedic).

Istruzioni per l'uso

1. Impostare il giorno della settimana: Ruoti il disco interno finché il giorno della prima assunzione coincide con il sigillo.



2. Estrazione della prima compressa: Rompa il sigillo del disco esterno trasparente ed estraiga la prima compressa.



3. Ogni giorno, sposti di una posizione ruotando il disco esterno trasparente in direzione della freccia (in senso orario) ed estraiga la compressa successiva.



