

“PREVIENE EN VACACIONES”



**IGNACIO
COMPAIRÉ
BERGUA**

Vocal Oficina de Farmacia
Colegio Oficial de
Farmacéuticos de Huesca

La mayoría de los ciudadanos aprovechan estos meses de verano para viajar a otros lugares y disfrutar de unas merecidas vacaciones. Hay que tener en cuenta que a la hora de desplazarse existen una serie de riesgos sanitarios como pueden ser enfermedades o accidentes y por lo tanto hay que acordarse de llevar en la maleta o el equipaje de mano un botiquín de viaje.

En caso de sufrir un leve trastorno

físico o algún accidente que no revista gravedad, no tener a mano un botiquín con lo preciso, puede hacer que un agradable día de descanso se convierta en un mal trago. Previamente a su preparación, es importante hacerse una serie de preguntas para saber que incluir y en qué cantidad:

•¿Viajas solo o en grupo, y en ese caso, cuántas personas lo componen?

•¿Viajan niños o ancianos en el grupo? Podrían requerir una atención sanitaria especial.

•¿Cuál es el destino y la duración del viaje?

•Qué actividades harás

•¿A qué distancia te encontrarás de un centro médico o una farmacia?

Una de las primeras cosas que hay que tener en cuenta a la hora de irse de vacaciones es si el viajero padece una patología crónica, como puede ser diabetes o asma. En caso afirmativo debe llevar un suministro suficiente de su tratamiento para todas las vacaciones y prever que en el lugar de destino quizá no sea fácil localizar esos fármacos. Sería conveniente, además, meter en la maleta los informes médicos o las recetas para certificar la necesidad de los medicamentos en caso de que sean solicitados por personal de seguridad u oficiales de aduanas. También es recomendable llevar los fármacos en sus envases originales para evitar que en ciertos países se sospeche de medicamentos prohibidos, y llevarlos encima y no en la maleta si el viaje es largo. Como precaución ante pérdida o robo, es aconsejable llevar la medicación por duplicado en el equipaje facturado.

El siguiente paso es informarse sobre las patologías y problemas sanitarios del país que se va a visitar en el caso de salir al extranjero. Cualquier viajero que tenga intención de visitar un país

en desarrollo, debería acudir a un centro especializado en medicina del viajero o consultar con su médico antes de desplazarse. En esta visita se valorarán las vacunas y tratamientos de prevención necesarios, se consultará la situación sanitaria del país de destino y se darán las recomendaciones imprescindibles. Esta consulta debería realizarse al menos 4-8 semanas antes, para dar tiempo de administrar las vacunas en el caso que sea necesario.

Cabe destacar también que el botiquín debe tener un tamaño adecuado (no suponer un obstáculo para viajar), sea accesible (poder llevarse en un bolso de mano o en la mochila) y resistente (soportar diferentes situaciones y ambientes). Es importante que en la medida de lo posible esté siempre en un lugar fresco y seco, es decir, preservado del calor, la luz y la humedad. Obviamente, debe de estar fuera del alcance de los niños. Por último, es importante llevar encima la Tarjeta Sanitaria y un informe de nuestro médico para que sepan de nuestras patologías y medicación crónica en viajes por territorio nacional. En el caso de viajes por países de la Unión Europea, es imprescindible la Tarjeta Sanitaria Europea, que permite acceder a la atención sanitaria pública durante una estancia temporal en cualquiera de los 28 Estados miembros de la UE, además de Islandia, Liechtenstein, Noruega y Suiza, en las mismas condiciones y al mismo coste (la asistencia NO es gratuita en algunos países) que las personas aseguradas en ese país.

¿Y DE BOTIQUÍN?

- Analgésico antipirético para bajar la fiebre o calmar el dolor
- Los antimaláricos recomendados.
- Pomada con corticoides, para las reacciones alérgicas de la piel.
- Antihistamínico, para reacciones alérgicas.
- Antidiarréico
- Sobres de rehidratación oral para diarreas y vómitos fuertes
- Antibiótico de amplio espectro en el caso de ser prescrito
- Medicamento contra el mareo
- Gotas oculares emolientes
- Descongestionante nasal.
- Material de curas como gasas, tiritas, esparadrapo, tijeras, tintura de yodo o cualquier antiséptico, vendas.
- Repelente de insectos, insecticida, mosquiteras
- Cremas con factor de protección solar.
- Preservativos para evitar enfermedades de transmisión sexual.



LABORATORIO DEL COLEGIO OFICIAL FARMACEUTICOS DE HUESCA

Análisis de Aguas de Consumo:

- * Análisis microbiológicos
- * Análisis físico químicos

Contacto: **974 244 734** · laboratoriocofhu@redfarma.org



“Nuestro objetivo es satisfacer las necesidades y expectativas de nuestros clientes siempre con un servicio de máxima calidad”.