

# Botiquín de viaje

Para disfrutar con tranquilidad vacacional, hay que prepararse para prevenir problemas

**U**NA VEZ tenemos decidido el destino de las vacaciones, toca ponerse manos a la obra con las reservas, maletas... y. ¿Qué ponemos en el botiquín?

Es época de disfrutar, y por ello, no debemos olvidar repasar los indispensables del botiquín de vacaciones. Debemos estar preparados para resolver imprevistos y prevenir complicaciones.

## ¿Por dónde empezamos?

En primer lugar, conociendo las características del destino. Cada lugar tiene sus peculiaridades, su climatología, tipo de agua, alimentación...

Es fundamental también tener definido el tipo de actividad que vamos a realizar (conocer las lesiones que con frecuencia se ligan a los diferentes deportes o el riesgo que conllevan) y la hora del día en la que vamos a practicarla.

Evidentemente, si tenemos patologías diagnosticadas que requieren del uso de medicación, siempre debemos llevar algo más de tratamiento, para poder evitar cualquier incidente (pérdida, alargamos la estancia...)

## ¿Qué incluimos?

Una vez conocidas las necesidades, los materiales básicos son:

- Material de cura: Heridas o cortes; son percances ante los que hay que actuar rápidamente, lavando la herida, secándola, desinfectándola y protegiéndola. Para ello, necesitarás gasas, antisépticos (alcohol, povidona, agua oxigenada...), esparadrapo, tijeras...

Es importante llevarlos, pero también saber darles un uso correcto.

- Termómetro
- Antipiréticos y analgésicos. Nuestros medicamentos habituales para la fiebre y el dolor.
- Antiinflamatorios vía oral y/o tópica. Si tenemos pensado caminar más de lo habitual, ya sea campo o ciudad, es fácil que tengamos que recurrir a ellos.

- Antidiarreicos, suero de rehidratación oral y/o probióticos: La diarrea puede abordarse con fármacos inhibidores de la motilidad intestinal. Si se sospecha que la diarrea es de tipo infeccioso, cursa con fiebre, san-

gre o moco, no es conveniente su administración.

Es indispensable incluir formulaciones de sales de rehidratación oral que, además de administrarse en casos de diarrea, también resultan útiles en casos de quemaduras, hemorragias o en cualquier situación en que la persona afectada puede correr el riesgo de deshidratarse.

- Laxantes: Los medicamentos laxantes pueden ser útiles para aliviar un problema de estreñimiento ocasional, que en contextos de viaje o vacaciones puede agudizarse, más aún en personas con predisposición.

Los medicamentos laxantes tienen distintos mecanismos de acción: Estimulantes, emolientes, lubricantes, incrementadores del bolo intestinal, osmóticos... tu farmacéutico te indicará cual es el más apropiado para tu situación.

- Antiácidos: Es muy probable que en estos días acabes comiendo más de la cuenta o alimentos a los que el estómago no está acostumbrado, ello desencadena digestiones pesadas y posiblemente ardor de estómago o acidez. La acidez se alivia con productos que neutralizan el ácido clorhídrico por reacción química en el estómago. Los principios activos en la mayoría de los antiácidos son formas variadas de calcio, magnesio y aluminio.

- Anticinetóticos: Para prevenir los mareos. El malestar derivado del movimiento se denomina cinetosis y ocurre principalmente durante largos desplazamientos.

## La sufren más los niños, las mujeres y los ancianos.

Los principales síntomas de la cinetosis son: mareo, palidez, sudor frío, aumento de la salivación, náuseas, a veces vómitos, dificultad para caminar, dolor de cabeza...

El tratamiento para el mareo es básicamente preventivo por lo que es conveniente seguir una serie de consejos para evitar que aparezca el problema:

- Evitar el exceso de alcohol, estimulantes como el café y el té y comidas copiosas.

- Procurar que el espacio (vehículo) en el que se viaja esté bien ventilado.

- Evitar la lectura.
- Mantener la vista en un án-



kioskoymas#cofhuesca@

ADOBE STOCK



ADOBE STOCK

Preparar el botiquín a conciencia es importante.

gulo de 45 grados por encima del horizonte buscando puntos de referencia lejanos y evitando fijarse en los objetos próximos cuando se viaja en coche.

Los anticinetóticos pueden producir somnolencia, se recomienda que el paciente que los tome no conduzca durante el viaje. Sin embargo, existen presentaciones que contienen cafeína para neutralizar la somnolencia causada. Además, se debe recordar que las bebidas alcohólicas y los tranquilizantes

pueden potenciar la acción de estos fármacos.

- Antihistamínicos. En el botiquín de una persona alérgica, nunca deben faltar los antihistamínicos recetados por tu médico.

- Repelente de insectos. No olvidemos un repelente de insectos que contenga dietiltoluamida (DEET) para proteger de las picaduras de los mosquitos.

- Protector solar: La piel tiene memoria y los efectos nocivos del sol se acumulan con el tiem-

po. Cuidarla bien hoy significa salud para mañana. Debemos utilizar un fotoprotector adecuado a nuestro fototipo y las circunstancias de la exposición. Cuando vayamos a exponernos al sol, debemos aplicar los fotoprotectores al menos media hora antes, en cantidad generosa, de manera uniforme. Si no queremos arriesgar, debemos utilizar productos de garantía demostrada.

- Gel hidroalcohólico, como medida de higiene, sobre todo cuando no disponemos de agua y jabón para lavarnos; y sin olvidarnos que el coronavirus no ha desaparecido. ● COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE HUESCA

**El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento**

