

BOTIQUÍN del VIAJERO

M^a del Pilar Arrazola Martínez

Servicio de Medicina Preventiva

Hospital Universitario 12 de Octubre. Madrid

Una de las mejores maneras para asegurar unas buenas vacaciones es prevenir posibles contratiempos.

Cuando vamos a realizar un viaje, a menudo nos preguntamos sobre si es preciso llevar material sanitario y/o medicamentos y, en este caso, cuál puede ser de utilidad y cuál no. Un botiquín bien diseñado y preparado puede contribuir, sin duda, a hacer más cómodo el viaje. Su composición dependerá básicamente del destino (país o países a visitar), duración y tipo del viaje y problemas de salud previos que el viajero pueda padecer.

Pero no se trata de acarrear toda una farmacia de pastillas, cápsulas, vendas, etc. “por si acaso”, porque los grandes botiquines quitan espacio al viajar. La idea es llevar medicinas clave que nos saquen de un apuro, artículos para primeros auxilios y cualquier producto sanitario especial que pueda necesitar el viajero personalmente. Además hay que llevar la cartilla de la Seguridad Social o del Seguro Médico Privado según los casos y el Certificado Internacional de Vacunaciones, cuando corresponda.

El botiquín ideal es el que además de cubrir las necesidades elementales, no ocupa mucho espacio y está bien ordenado. Debe ser resistente y ligero, situarse en los lugares más secos y frescos posibles (evitando las zonas bajo los cristales de los coches o las partes superiores de las mochilas) y mantenerlo protegido del sol, la luz y la humedad. Los medicamentos deben estar correctamente etiquetados; conservar los prospectos es útil para consultar las indicaciones y, sobre todo, posibles incompatibilidades o interacciones y contraindicaciones entre ellos.

Si el viajero se medica de forma regular, debe llevar cantidad suficiente de los fármacos correspondientes para cubrir sus necesidades durante el viaje, pues obtenerlos en el extranjero puede resultar complicado e incluso imposible. Los viajeros con enfermedades crónicas deben llevar consigo una historia médica (traducida al inglés, si es posible), donde conste con claridad la patología que presenta, los medicamentos que habitualmente necesita y su posología, para evitar conflictos en las aduanas. Es

aconsejable que guarden los medicamentos por lo menos en dos sitios diferentes, ya que la pérdida de equipaje y/o de los bolsos de viaje podría dejarles sin una medicación necesaria. Conviene, además, consultar cómo debe tomarse la medicación al cruzar zonas horarias.

Contenido básico del botiquín médico

<i>Artículos para primeros auxilios</i>	<i>Artículos complementarios según destino y necesidades individuales</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Esparadrapo adhesivo - Antiséptico para heridas - Vendas - Apósitos esterilizados - Termómetro clínico - Tijeras e impermeables - Sales de rehidratación oral - Gotas oculares emolientes - Descongestionante nasal - Analgésico (p.ej. paracetamol) - Antiinflamatorios, aspirina u otra medicación para fiebre o dolor - Antihistamínicos - Tratamiento para picaduras de insectos 	<ul style="list-style-type: none"> - Medicación para cualquier enfermedad previa - Medicación antipalúdica - Medicación contra la diarrea - Laxantes - Antiácidos - Polvos antifúngicos - Crema de hidrocortisona al 1% - Repelentes de insectos - Crema solar (SPF elevado) - Toallitas húmedas - Jeringuillas y agujas esterilizadas - Pastillas potabilizadoras de agua - Medicación preventiva para el mal de altura - Preservativos