

Se dice que todos los accidentes ocurren cuando más lejos estás de casa. Para evitar que la picadura de una medusa, una diarrea o una quemadura solar arruine tus vacaciones, no te olvides meter todo lo necesario en tu maleta.

Antes de empezar a preparar el botiquín, hay que tener en cuenta las personas que lo van a utilizar y el tipo de viaje. Por ejemplo, un enfermo crónico no puede nunca olvidarse de los medicamentos que forman parte de su tratamiento diario, e incluso llevar más cantidad de la necesaria por si se alarga la estancia fuera de casa o surge cualquier contratiempo. Además, se debe llevar la medicación repartida en el equipaje y nunca en la misma maleta, como seguro en caso de pérdida o robo.

En el avión

A la hora de viajar, sobre todo en avión, tienes que tener en cuenta que aquellos medicamentos que necesitan receta médica deben ir acompañados de un informe firmado por un médico en el que conste que el viajero necesita ese tratamiento. Es recomendable contar con una copia en inglés para evitar problemas lingüísticos si viajas fuera de España.

Si utilizas transporte aéreo, y aunque es mejor no facturar el botiquín, no se puede llevar como equipaje de mano utensilios como tijeras o agujas hipodérmicas, salvo con una receta médica y su uso sea necesario durante el vuelo.

Los enfermos crónicos también deben llevar una identificación visible que facilite a un agente sanitario conocer rápidamente su patología en caso de que necesite tratamiento.

Imprescindible

Hay que incluir material de cura para tratar pequeñas heridas. Es imprescindible meter vendas, gasas, esparadrapo adhesivo y tiritas, además de un antiséptico o desinfectante. El conjunto se puede completar con pinzas, tijeras, apósitos para rozaduras y ampollas y guantes.

En cuanto a los medicamentos, es esencial que haya analgésicos, preferiblemente paracetamol, y también aspirina. Cualquier botiquín debe incluir igualmente una crema para tratar picaduras, un descongestionante nasal, colirio para los ojos y sales de rehidratación.

En casos concretos, se puede completar con antihistamínicos para las reacciones alérgicas, anticinéticos para evitar el mareo, antiácidos, laxantes y pomada antiinflamatoria.

Es imprescindible incluir un informe médico, también traducido al inglés, explicando tu situación, la medicación que tomas, especificando los nombres genéricos (es habitual que se comercialicen bajo marcas diferentes en otros países) y las dosis prescritas, así como los datos de contacto de tu médico.

Si padeces insuficiencia cardíaca y estás recibiendo tratamiento con diuréticos, tienes que tener especial cuidado con el llamado "mal del viajero"; es decir, la diarrea. Ésta es la enfermedad más común durante unas vacaciones, especialmente en los destinos exóticos. En estos casos, lo mejor es consultar al médico para intentar prevenir esta situación.

Si padeces alteraciones del ritmo cardíaco, debes incluir en el botiquín un electrocardiograma reciente y una identificación del tipo de marcapasos que te han implantado, si es el caso.

Viajes exóticos

Si eres uno de los 400 mil españoles que cada año viaja a destinos exóticos considerados de alto riesgo (África central, el sur de Asia y alguna región de Centroamérica), lo primero ►

Otros productos básicos

En verano tampoco nos podemos olvidar de incluir en nuestra maleta un repelente para insectos y un protector solar. Su factor de protección dependerá del tipo de piel, aunque siempre tendrá que ser lo más alto posible, sobre todo si se va a pasar muchas horas expuesto al sol.

Además, si desconoces la facilidad con la que se puede adquirir los productos básicos para el cuidado dental o material de limpieza para gafas y lentillas en el lugar al que viajas, no está de más añadirlos al botiquín personal.

Un botiquín completo PARA UN VERANO

Es habitual que la salud sea lo último de lo que nos acordamos cuando estamos a punto de empezar unas vacaciones. Sin embargo, la falta de previsión puede arruinar el que podría ser el viaje de tu vida. Nunca olvides incluir en tu maleta un buen botiquín.

ILUSTRACIONES: ANA CAÑAS

SEGURO

► que tienes que hacer es acudir a un Centro de Sanidad Exterior para informarte de todas las vacunas necesarias y otras precauciones que deberás tener en cuenta.

Además del botiquín básico, estos viajes requieren de un kit sanitario más complejo, que incluya productos potabilizadores del agua, antidiarreicos, laxantes, polvos antifúngicos (contra el contagio de hongos), medicamentos antipalúdicos, sedantes locales, jeringuillas y agujas esterilizadas.

La diarrea es la principal dolencia que se padece en estos viajes. Llega incluso a afectar al 70 por ciento de los viajeros y, aunque generalmente remite de forma espontánea, hay casos más graves que pueden llegar a precisar hospitalización. Aunque la causa de la diarrea más común en el mundo es una bacteria, los antibióticos están desaconsejados en cualquier botiquín, ya que sólo deben ser administrados por médicos, capacitados para distinguir las distintas variantes de esta patología. Por lo tanto, la solución para un viajero consiste, fundamentalmente, en la rehidratación oral o en el uso de inhibidores de la motilidad, como la loperamina, o de la secreción, como encefalinas o racecadotril.

Hay que tener también mucho cuidado con los medicamentos antipalúdicos (para evitar la malaria) que incluyas en tu botiquín si viajas a algún lugar exótico, ya que muchos de ellos pueden afectar al corazón.

Enfermedades tropicales

Además de la diarrea, los destinos exóticos también pueden ser un foco de infección para el contagio de enfermedades tropicales, donde la prevención es el mejor remedio. Generalmente, muchas de estas patologías, como la malaria, se transmiten a través de la picadura de insectos, como los mosquitos o las garrapatas. Por eso, en tu botiquín no puede faltar un repelente fuerte. En el mercado hay distintos productos. Los más eficaces son los que tienen Nkietilmetatoluidina (DEET) al 40 por ciento, ya sea en aerosol, crema o loción. Otra opción menos agresiva son los productos que contienen propidina o picaridin. Si utilizas productos que contengan DEET o propidina, recuerda que pueden llegar a disminuir hasta un tercio el factor de protección de la crema para el sol que te hayas echado.

Si eres un amante de los productos naturales, hay lociones derivadas de plantas, como el aceite de citronella, aunque su protección apenas dura 10 minutos. El aceite de soja es efectivo durante un poco más de dos horas.

Una vez completado tu botiquín, de lo único que no te puedes olvidar es de meterlo en tu equipaje para disfrutar, con total tranquilidad, de esas merecidas vacaciones.

Sergio Saiz Peña

Asesorado por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid

Recomendaciones

- 1 Sé prudente al elegir tu destino, sobre todo si padeces una enfermedad cardiovascular. Pregunta a tu médico.
- 2 Un par de meses antes de viajar acude a un Centro de Sanidad Exterior o a tu médico de cabecera para informarte sobre los medicamentos que debes llevar.
- 3 Si viajas por Europa, lleva la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE), que facilita el acceso a los servicios sanitarios públicos.
- 4 Llévate siempre los mejores repelentes de insectos y evita pasear por zonas con estanques, las preferidas por los mosquitos.
- 5 Vacunarse es una medida obligatoria para entrar en muchos países, además de ayudar a prevenir el contagio de algunas enfermedades exóticas.
- 6 En el extranjero, nunca bebas agua del grifo si puedes acceder a agua embotellada.
- 7 En un país tropical, no consumas nunca alimentos poco cocinados.
- 8 Si comes fruta, aunque la laves con agua, péjala siempre para evitar cualquier riesgo.
- 9 En regiones exóticas o tropicales, utiliza zapatos cerrados y manga larga para evitar picaduras y un exceso de exposición al sol.

La rehidratación es fundamental en los casos en los que se sufre el llamado "mal del viajero", es decir, la diarrea, que afecta al 70% de las personas que hacen viajes exóticos

