

## Botiquín básico de la casa y para ir de viaje

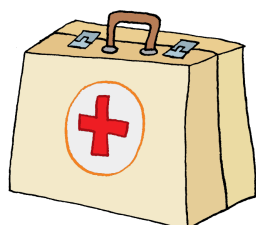
El **botiquín** es el mueble, caja o maleta para guardar medicinas o transportarlas, y el conjunto de medicamentos incluidos. Aunque hay cosas comunes, debemos distinguir entre el **botiquín para la casa** y el que nos llevamos **para ir de viaje**. Un botiquín ideal es el que nos sirve para cubrir las necesidades más básicas, se ajusta a las características de los que pueden llegar a utilizarlo, no ocupa mucho espacio y está bien ordenado.

### ¿Qué puede hacer?

- Conserve los envases y prospectos de los medicamentos.
- No mezcle en el mismo envase diferentes fármacos y revise periódicamente el contenido (fecha de caducidad).
- El **botiquín de casa** debe incluir material y medicación para curar una herida y tratar los problemas de salud leves. Debe estar situado en un lugar seco, fresco, con poca luz y lejos del alcance de los niños.
- En la tabla de la página siguiente se propone un botiquín básico.
- Deberá ajustarse además a las enfermedades de los que viven en el domicilio.
- El **botiquín de viaje** debe incluir sólo lo más necesario.
- Es fundamental conocer las características del lugar de destino y la duración del viaje.
- Debe averiguar si es necesario vacunarse antes de iniciar el viaje y llevar la medicación específica preventiva según el lugar de destino. Valórela con su médico o en Sanidad Exterior de su comunidad.
- Además de la propuesta de la tabla de la página siguiente, incluirá también la medicación de las enfermedades propias de cada viajero en cantidad adecuada.
- Mantenga los medicamentos en las condiciones adecuadas de luz y temperatura.
- En caso de que usted sufra con frecuencia algún problema de salud que no aparezca en la tabla, coméntelo con su médico de familia.
- Mantenga el botiquín fuera del alcance de los niños.

### CONSEJOS PARA EL VIAJE:

- Lleve las **recetas** médicas de los medicamentos que transporte para evitar posibles problemas en las aduanas y un **informe médico** actualizado en caso de enfermedad crónica.



- Lleve más **cantidad** de la necesaria y guarde la medicación en 2 sitios distintos por si hubieran pérdidas o robos. Ponga las medicinas en la bolsa de mano.
- Es preferible que lleve los **líquidos** (gotas oculares, para lentillas, etc.) en envases nuevos sin abrir.
- Los **medicamentos** deben ir en paquetes bien cerrados que impidan su potencial contaminación.
- Conozca bien los detalles del **seguro de salud o de viaje**. Anótese el teléfono al que debe llamar en caso de que se presenten problemas de salud.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene dudas de poder viajar por algún motivo de salud.
- Si estando de viaje sufre empeoramiento de sus síntomas, mala respuesta al tratamiento o descompensación de sus enfermedades, consulte con un médico en el lugar de destino.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [http://www.semfy.com/pfw\\_files/cma/Informacion/modulo/documentos/Decalogo%20del%20viajero.pdf](http://www.semfy.com/pfw_files/cma/Informacion/modulo/documentos/Decalogo%20del%20viajero.pdf)

| BOTIQUÍN DE CASA Y DE VIAJE   |   |
|---|---|
| Problema  | Material/medicamentos aconsejables  |
| Heridas   | Solución yodada desinfectante<br>Gasas estériles<br>Algodón<br>Esparadrapo adhesivo<br>Guantes<br>Tiritas<br>Pinzas de depilar y tijeras        |
| Estreñimiento   | Supositorios de glicerina   |
| Diarrea   | Solución de rehidratación oral<br>Loperamida  |
| Acidez gástrica   | Almagato  |
| Vómitos   | Metoclopropamida o domperidona  |
| Dolor y/o fiebre  | Termómetro<br>Paracetamol<br>Ibuprofeno   |
| Picor, reacciones alérgicas conocidas, picaduras  | Crema de hidrocortisona<br>Dexclorfenidamina  |
| Mareo   | Dimenhidrinato  |
| Quemaduras leves  | Hidratante<br>Crema de hidrocortisona   |
| Congestión nasal  | Suero fisiológico nasal   |
| Tos   | Dextrometorfano o codeína   |
| Protección sexual   | Preservativos   |
| Protección solar  | Cremas de protección solar  |
| <b>Purificación del agua</b>  | <b>Preparado para purificar el agua a base de cloro o tintura de yodo al 2% o lejía para desinfección de alimentos</b>                          |
| <b>Antimosquitos</b>  | <b>Repelente de insectos y crema para la piel (idealmente con DEET en concentraciones del 10-35%)<br/>Permetrina para la ropa y mosquiteros</b> |
| Pie de atleta, irritación pliegues  | Solución y polvo antifúngicos   |
| Torcedura de tobillo, esguinces   | Tobillera o vendas elásticas  |
| <b>Medicamentos específicos de las personas que viajan y para la profilaxis según el lugar de destino</b>                           |   |
| Guía de primeros auxilios   |   |
| Número de teléfono del <b>seguro del viaje</b> , del centro de salud, del servicio de ambulancia y de urgencias de su zona de salud |   |

(En **negrita** se especifica para el botiquín de viaje).