



# Botiquín de viaje

*¿Qué necesitamos para viajar seguros?*

Los botiquines de viaje, hasta no hace demasiados años, eran unos elementos estrechamente vinculados a las vacaciones estivales y a las actividades deportivas, especialmente las realizadas en parajes montañosos. Actualmente, este concepto ha experimentado un gran cambio, debido a que las vacaciones y los viajes, además de la gran generalización que han experimentado, han dejado de tener estacionalidad y, por consiguiente, los botiquines que acompañan al viajero son una necesidad en cualquier época del año.

**E**l disfrute de períodos vacacionales y la realización de viajes internacionales son actividades que se han visto potenciadas en las sociedades desarrolladas en las últimas décadas. La búsqueda de nuevas emociones, de relax y la necesidad de «desconexión» de la rutina diaria llevan a que cada día, con mayor frecuencia, la gente busque destinos nuevos y más lejanos para el disfrute de su período vacacional.

ANTONIETA GARROTE<sup>a</sup> y RAMON BONET<sup>b</sup>

<sup>a</sup>FARMACÉUTICA.

<sup>b</sup>DOCTOR EN FARMACIA.



Adicionalmente, las nuevas tendencias y la gran globalización que experimenta la industria lleva a que los viajes de negocios empiecen a compartir, junto con los viajes de ocio, un elevado número de destinos exóticos. En ambos casos, para poder disfrutar, ya sea de unas gratas vacaciones o de una efectiva y productiva estancia, en la preparación del viaje deberán considerarse una serie de precauciones para minimizar el riesgo de presentar alteraciones que repercutan de forma importante sobre la salud del viajero.

Un botiquín completo y bien ideado es, indudablemente, un elemento indispensable que debe acompañar siempre el equipaje. Este proporcionará seguridad y permitirá al viajero hacer frente a los imprevistos sanitarios que puedan acontecer a lo largo del viaje.

## Planificación

A pesar de que la composición de un botiquín de viaje está bastante estandarizada —instrumental de cura indispensable y medicamentos esenciales para atender las necesidades sanitarias básicas—, podrá incluir una serie de elementos adicionales en función de los riesgos o características especiales del viaje. Son factores determinantes el destino, el tipo de transporte, el motivo del viaje y las condiciones de partida del viajero.

### Destino

Las zonas rurales o áreas deprimidas o remotas podrán requerir la incorporación de agentes potabilizadores de agua; las condiciones climatológicas (temperatura, humedad, altura, niveles de contaminación, etc.) determinarán los elementos protectores que habrá que incluir.

### Tipo de transporte

Trayectos largos en cualquier medio de transporte pueden requerir agentes anticinetóticos.

### Motivo del viaje

Las actividades que se realizan —aventura, culturales, relax— pueden comportar riesgos y, por tanto, medidas diferentes en cada caso.

### Condiciones de partida del viajero

Niños, ancianos, embarazadas, personas con alguna minusvalía o personas que presenten un proceso patológico, etc. Deberá incluirse la medicación o ayudas necesarias para paliar sus necesidades específicas.

Por consiguiente, el botiquín de viaje que acompañe al viajero deberá incluir, además de los medicamentos que de forma habitual se utilicen en cantidad suficiente

## CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

### Informarse y prevenir

El farmacéutico comunitario, además de aconsejar y dispensar los medicamentos y productos sanitarios que hay que incluir en el botiquín, podrá ejercer una gran labor sanitaria y ofrecer una serie de consejos generales para preservar la salud del viajero. La naturaleza de éstos y la prevalencia de uno sobre otro podrá variar en función del destino, tipo de viajero y tipología de actividades que se realicen. Generalizando, las principales recomendaciones serían las siguientes:

- Informar sobre la existencia de acuerdos establecidos entre España y otros países en materia de prestaciones de asistencia sanitaria (Direcciones Provinciales del Instituto Nacional de la Seguridad Social).
- Recomendar la tramitación de un seguro que cubra las necesidades personales y las del tipo de viaje que se va a realizar y conocer las exclusiones que presenta.
- Destacar la importancia de las vacunaciones, que deberán preverse con la suficiente antelación para garantizar su efectividad. La cartilla de vacunación deberá acompañar siempre al viajero.
- Los diferentes centros de vacunación internacional pueden localizarse a través del sitio web del Ministerio de Sanidad y Consumo (<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>).
- Beber abundantemente para evitar la deshidratación, pero únicamente bebidas que ofrezcan las garantías sanitarias suficientes. Evitar el consumo de bebidas no embotelladas.
- Cuidar las comidas: evitar alimentos crudos, comidas procedentes de la venta ambulante y prestar especial atención a las condiciones higiénicas de los lugares elegidos para comer.
- Lavarse las manos con agua y jabón de forma frecuente, siempre antes de comer o preparar comida.
- Usar lociones repelentes de insectos, que son especialmente útiles para evitar las molestias de sus picaduras, así como el contagio de enfermedades.
- Disponer de medios adecuados para minimizar los problemas derivados de factores ambientales: calor, sol, frío, viento, altura.
- Elegir ropa adecuada, preferiblemente de tejidos naturales, prendas que cubran y protejan y calzado cómodo y transpirable.
- Evitar posibles infecciones oftálmicas y óticas mediante el baño sólo en piscinas cloradas o en el mar.
- Evitar el contacto con animales, ya que pueden ser fuente de transmisión de muchas enfermedades, así como picaduras o mordeduras de ciertos peces o medusas, arañazos en los corales, etc.



para cubrir todo el período de viaje, los medicamentos esenciales para una cura de urgencia o para la resolución de enfermedades menores. Igualmente es aconsejable que toda persona susceptible de tener problemas alérgicos prevea incluir la medicación adecuada para tratar una crisis alérgica si ésta tuviera lugar.

El botiquín deberá convertirse en un elemento imprescindible que permita resolver problemas sanitarios menores o realizar la primera intervención en trastornos serios mientras se acude a un centro asistencial.

Aunque es muy difícil dar una recomendación general, en la tabla 1 se muestran los elementos que deberían formar parte de un botiquín médico básico. Todos estos elementos, de carácter básico, deben saberse utilizar por el usuario, de forma que sean útiles para poder intervenir eficazmente en cualquier situación en la que se requiera asistencia médica y no se disponga de ella de manera inmediata.

Como consideración práctica, destacar la conveniencia de que esté elaborado con materiales resistentes y ligeros, que debe guardarse en lugares lo más secos y frescos posible y siempre fuera del alcance de los niños.

Una vez finalizado el viaje, debe vigilarse por parte del viajero y su entorno cualquier manifestación no habitual, puesto que hay ciertas enfermedades que no se manifiestan de inmediato, sino que requieren del transcurso de varios meses para presentar sintomato-

logía. Adicionalmente y dado que estas enfermedades no son habituales en el entorno del individuo, su diagnóstico puede verse dificultado, a no ser que se ponga en conocimiento del facultativo la relación de causalidad. ■

**Tabla 1. Productos, artículos y medicamentos que deben formar parte de un botiquín de viaje**

<b>Artículos de protección</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cremas solares con un FPS elevado</li> <li>• Repelentes de insectos</li> <li>• Preservativos</li> <li>• Desinfectante del agua</li> <li>• Jeringuillas y agujas estériles</li> </ul>
<b>Primeros auxilios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esparadrapo</li> <li>• Antiséptico para heridas</li> <li>• Vendas y apósitos estériles</li> <li>• Vendas elásticas</li> <li>• Suturas adhesivas</li> <li>• Sales de rehidratación oral</li> <li>• Tijeras, pinzas e imperdibles</li> <li>• Termómetro</li> </ul>
<b>Medicamentos básicos*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analgésico simple</li> <li>• Antipirético</li> <li>• Antiinflamatorio</li> <li>• Antibiótico tópico</li> <li>• Antibiótico oral de amplio espectro</li> <li>• Pomada con heparinoide</li> <li>• Descongestionante nasal</li> <li>• Gotas oculares emolientes</li> <li>• Tratamiento para picaduras de insectos</li> <li>• Antidiarreico</li> <li>• Laxante</li> <li>• Medicación antipalúdica (si procede)</li> <li>• Preparado antifúngico</li> </ul>
*Si no se mantienen con el embalaje de origen, deberán conservarse con el nombre, lote, indicaciones, posología y fecha de caducidad.	



## Cómo afrontar los problemas sanitarios más frecuentes

La población viajera se suele ver expuesta a muchos factores ambientales de diferente naturaleza distintos a los que habitualmente se halla acostumbrada. Es, por tanto, relativamente frecuente que estas alteraciones se manifiesten de forma distinta y con variable intensidad, siendo requerida la participación de los elementos

básicos integrantes del botiquín para ayudar a resolver estas situaciones.

### Diarrea del viajero

Es la afección más frecuente con independencia del destino del viaje. Erróneamente se asocia con destinos exóticos y a países del ter-

cer mundo, aunque en la actualidad es un problema sanitario muy frecuente en las zonas turísticas occidentales. Suele tener carácter benigno, aunque hay que prestar especial atención si se manifiesta en niños, ancianos o pacientes crónicos. Se caracteriza por deposiciones líquidas y frecuentes, náuseas, vómitos y malestar general,



remitiendo espontáneamente a los 3-7 días, a no ser que tengan lugar complicaciones.

En primer término, se recomienda la ingesta de abundante líquido rico en glucosa y sales minerales o administración de la «solución de rehidratación oral». Zumos, bebidas sin cafeína y agua serán otras posibles alternativas. Hay que evitar la ingestión de leche o derivados lácteos. Puede administrarse algún agente astringente (loperamida, codeína, racecadotril) para aliviar los síntomas cuando las diarreas no sean fuertes. Deberá evitarse la administración de antibióticos.

Si la diarrea es sanguinolenta, mucosa o va acompañada de fiebre alta, calambres intestinales o se asocia a vómitos persistentes, se deberá consultar inmediatamente a un médico o acudir a un centro médico para realizar su diagnóstico.

### Estreñimiento

Es un problema sanitario de gran prevalencia, derivado parcialmente a la pérdida de la rutina y los hábitos cotidianos y se acompaña de hinchazón y malestar abdominal, mal aliento y abatimiento. Cambios en la dieta, nerviosismo, ambientes extraños, etc., son factores que dificultan la regularidad en las deposiciones. Las medidas preventivas de elección se basan en la ingesta de abundante líquido, consumo de fibra, realización de ejercicio físico regular y reestablecer dentro de lo posible la rutina diaria. No obstante, debido a alta probabilidad de presentar este trastorno está plenamente justificado el uso de laxantes suaves de administración oral (metilcelulosa, plantago, salvado de trigo, coloides vegetales) o rectal (supositorios de glicerina).

En ningún caso deberá generalizarse su administración y sólo se justificará su uso puntual.

### Trastornos gástricos

Además de los estrechamente relacionados con el régimen de depo-

siciones, son muy frecuentes las alteraciones digestivas consecuencia de estados de ansiedad, cambios en el tipo de alimentos, cantidad y horarios de las comidas, etc. Dolor abdominal, acidez y flatulencia son algunas de sus manifestaciones más comunes, que en muchas ocasiones pueden paliarse mediante la administración de antiácidos y protectores gástricos.

No debe abusarse en su uso, ya que, a pesar de su extenso consumo, su empleo prolongado no se halla exento de efectos secundarios.

### Mareo cinético

Es una sensación desagradable que tiene origen en el oído interno y se manifiesta mediante náuseas, vómitos, sensación de vértigo y malestar general, desorientación, sudoración, dolor de cabeza, etc. Su intensidad está en función de lo particularmente sensible que sea el usuario, condiciones en las que se desarrolle el viaje y el tipo de transporte utilizado. Para evitarlo deben ponerse en práctica una serie de medidas, entre las que cabe destacar: disponer al viajero susceptible de marearse en una posición estable, con poco movimiento, intentando que la cabeza se mantenga inmóvil y semirreclinada, bien ventilada, evitar comer antes de iniciar el trayecto y si este se prevé largo, limitar la ingesta a dietas líquidas, vestir ropas holgadas, ligeras y confortables, no leer, etc.

Complementariamente a estas medidas, la farmacología actual dispone de agentes anticinetóticos, que pueden llegar a ser muy útiles para estas situaciones. Dimenhidrinato, meclizina, cinaricina, bromuro de escopolamina y prometacina son algunos de estos fármacos, cuya administración, para ser efectiva, debe realizarse de 15 min a 1 h antes de iniciar el trayecto. En el mercado actual hay disponible un amplio abanico de formas galénicas y su elección estará condicionada por la duración estimada del desplazamiento, edad del paciente, etc. De-

be destacarse que estos medicamentos pueden producir somnolencia y disminuir la capacidad de concentración y los reflejos, por lo que no se debe conducir bajo sus efectos.

### Picaduras y alergias

Aunque pueden ser problemas comunes en el entorno habitual del viajero, su probabilidad de aparición y grado con el que se manifiestan se ve acentuado cuando se viaja a países exóticos o zonas con mayor gama y número de insectos y de agentes alérgenos.

En primer lugar, las picaduras, además de comportar las molestias propias del picor, implican una potencial capacidad de actuar como vectores de un gran número de enfermedades. Una exhaustiva limpieza y la desinfección con un agente antiséptico de la zona afectada suele ser suficiente para que la herida producida no evolucione. Además, la aplicación de un antihistamínico tópico ayudará a reducir la reacción local (edema, enrojecimiento, picor, calor local, dolor). Sólo si se produce sobreinfección de la herida causada por el rascado de la picadura, se tratará la lesión con preparados antisépticos y se prescribirá tratamiento antibiótico en función de la afectación y gravedad de la infección.

Por otro lado, la incidencia de alergias aumenta sensiblemente durante la época estival y primaveral, así como en las zonas donde la flora es muy distinta a la que normalmente estamos acostumbrados. Para evitar las molestas reacciones derivadas de estas situaciones puede ser útil incluir en el botiquín algún agente antihistamínico oral o descongestivo oral o tópico.

Globalmente, las medidas preventivas más eficaces consistirán en la aplicación sistemática de repelentes de insectos, uso de ropa que cubra la mayor parte de la superficie corporal, evitar permanecer en zonas donde haya agua estancada, dormir con mosquitera, etc.



## Fiebre

**La causa de un estado febril (aumento de la temperatura corporal por encima de los 37 °C) puede responder a innumerables causas: desde una simple manifestación de una patología pasajera y autolimitante hasta un estado infeccioso que requiera urgente atención médica.** Dada esta gran variabilidad, es especialmente importante observar los signos y síntomas asociados, de forma que las actuaciones médicas correspondientes puedan realizarse de forma y en tiempo adecuado. Deberá también prestarse especial consideración a este síntoma en las áreas geográficas donde el paludismo y la malaria sean enfermedades endémicas.

En todos estos casos, los medicamentos que incluyan en su composición antitérmicos (acetilsalicílico, paracetamol o ibuprofeno) son indispensables. Mención especial debe hacerse si se viaja con niños, en cuyo caso el ácido acetilsalicílico está totalmente desaconsejado y deberá vigilarse una adecuada dosificación del antitérmico que habrá que administrar en función del peso del paciente.

Otras medidas adicionales que deben adoptarse ante estados que cursen con fiebre alta son: adecuada hidratación oral, duchas, baños o aplicación de compresas con agua fría y no tapar con mucha ropa al paciente.

## Heridas, ampollas, contusiones y traumatismos

En su gran mayoría, aunque no revierten demasiada importancia, las molestias que ocasionan sí pueden llegar a afectar negativamente al viaje. El tipo de actividad que se realiza y el estado físico del viajero serán fuertes condicionantes en la aparición de estos problemas sanitarios.

Los sobreesfuerzos realizados en muchas actividades que no se realizan normalmente son fuente frecuente de esguinces, tirones y dis-

tensiones que requerirán de la aplicación de frío local, vendajes compresivos y la administración de algún analgésico para disminuir el dolor y la inflamación.

Las mayoría de contusiones y golpes no suelen comportar mayores problemas, por lo que es suficiente para su resolución la aplicación de frío y alguna pomada antiinflamatoria o con heparinoides.

Si hay herida abierta (cortes, raspaduras, ampollas abiertas, etc.) deberá practicarse una minuciosa limpieza de la zona afectada con agua y jabón, intentando eliminar la totalidad de los cuerpos extraños depositados en el entorno de la herida, desinfección con un agente antiséptico y, dependiendo de su importancia, localización o tipo de actividad que se realiza, protección con un apósito estéril e incluso la aproximación de los bordes de la herida con puntos adhesivos. En todos los casos de heridas graves, tras una primera actuación de urgencia deberá acudir a un centro médico para su tratamiento.

Otro problema muy usual en los viajes es la presencia de ampollas en los pies. Su aparición puede prevenirse mediante la aplicación de apósitos adhesivos especialmente diseñados para ello.

## Quemaduras solares y golpe de calor

Son innumerables las referencias que hacen alusión a la no conveniencia de exposiciones prolongadas a las radiaciones solares y a las altas temperaturas. Deberán evitarse las largas exposiciones y en las horas de máxima irradiación, por lo que se deberá hacer un uso racional de los baños de sol, pero siempre con la protección adecuada para cada tipo de piel. Hay, sin embargo, situaciones en las que estas medidas no pueden llevarse a cabo dada la actividad que se va a practicar, por lo que será necesario adoptar una serie de precauciones que palien los riesgos derivados de estas situaciones: fotoprotec-

tores (piel, labios) con elevados índices de protección, uso de prendas protectoras (gorros, viseras, gafas de sol, camisetas), beber abundantemente, etc.

Si a pesar de las medidas adoptadas se produce eritema, inflamación, ampollas o dolor de cabeza, náuseas, sensación de desmayo, aumento de la temperatura corporal, síntomas característicos del estado de insolación, deberá realizarse una rápida hidratación oral y tópica y la aplicación tópica de preparados calmantes, reepitelizantes y cicatrizantes.

## Resfriados

**Las afecciones leves de las vías respiratorias superiores son frecuentemente el resultado de exposiciones a cambios bruscos de temperatura, fruto del amplio uso de aires acondicionados que hay actualmente.**

**Irritación de garganta, congestión nasal, tos, malestar general, dolor de cabeza y fiebre son sus síntomas más representativos.** Para su resolución suele recurrirse a la administración de medicamentos que incluyen en su composición analgésicos y antipiréticos, antitusivos, descongestionantes orales y nasales, anestésicos locales y agentes emolientes y demulcentes. Si viajan niños puede ser de utilidad la inclusión de suero fisiológico o agua marina estéril para limpiar las fosas nasales.

## Algas leves y moderadas

El dolor de cabeza, de oídos, de muelas, articulares y menstruales son dolores que acompañan con mayor o menor frecuencia el quehacer diario y evidentemente también se manifiestan en los períodos vacacionales. La inclusión en el botiquín de analgésicos, por consiguiente, estará plenamente justificada. Su elección estará en función de los hábitos y preferencias del viajero, teniendo siempre en consideración las posibles interacciones medicamentosas que puedan producirse y las enfermedades que tenga cada paciente. ■