

## Botiquín doméstico, de viaje y vacunaciones

# Precaución

■ CRISTINA BATLLE • Farmacéutica.

■ OLGA DE CONTE • Farmacéutica y médico.

Las autoras analizan la composición de un botiquín básico, con recomendaciones para el entorno doméstico y los desplazamientos a destinos de vacaciones, etc. Ofrecen, asimismo, nociones esenciales sobre vacunaciones para viajes a países exóticos.

**T**odas las personas que realizan viajes deberían llevar un botiquín con productos adecuados a las necesidades y circunstancias de su destino. El farmacéutico debe aconsejar qué medicamentos y productos sanitarios se han de incluir en el botiquín de viaje para solucionar o aliviar patologías menores, frecuentes durante el período estival, y trastornos comunes en lugares exóticos, playa, alta montaña, en la práctica deportiva, actividades de riesgo o aventura.

Asimismo, es preciso calcular las necesidades del viajero en relación con sus medicaciones habituales (trastornos crónicos, etc.). A este respecto, es conveniente valorar la proximidad de su lugar de destino a un centro sanitario y la distancia a la que podrá encontrar la oficina de farmacia más próxima donde proveerse (no es lo mismo estar en una zona urbana que practicar una travesía por la montaña o el desierto). Se ampliará la dotación del botiquín según circunstancias propias de las vacaciones.

### PROBLEMAS SANITARIOS ASOCIADOS A LAS VACACIONES

A continuación se describen algunos de los problemas más comunes en viajes, estancias vacacionales y, en general, durante el período estival. La tabla



**Tabla I. Botiquín básico**

**Material de cura y accesorios**

Algodón, gasa estéril, tiras adhesivas y apósitos  
Tijeras, pinzas y termómetro en funda dura

**Antisépticos y desinfectantes**

Povidona yodada, digluconato de clorhexidina, merbromina, tintura de yodo, agua oxigenada, alcohol

**Analgésicos y antiinflamatorios**

Paracetamol, ácido acetilsalicílico, ibuprofeno  
Antiinflamatorios tópicos como aceclofenaco, diclofenaco, indometacina, bencidamina, ketoprofeno, naproxeno o piroxicam  
Preparados con heparina y heparinoides

**Antidiarreicos**

Soluciones de rehidratación oral  
Loperamida, sales de bismuto, carbón activo

**Productos contra el mareo cinético**

Dimenhidrinato  
Meclozina

**Repelentes de insectos**

DEET (diferentes concentraciones y presentación), esencia de citronela, piretrina

**Protección solar**

Fotoprotectores con cobertura total del espectro solar (UVA/UVB), filtros de alta remanencia y fotoestabilidad, adecuados a cada tipo de piel  
*After sun*

**Antihistamínicos**

Difenhidramina, clorfeniramina, cetirizina

**Antifúngicos**

Clotrimazol o miconazol

**Desinfectantes de agua no potable**

Gotas de tintura de yodo al 2% (5-10 gotas/litro)

**Antibióticos**

Amoxicilina-clavulánico, cotrimoxazol

**Antipruriginosos**

Hidrocortisona  
Pramoxina

l recoge los productos que debe contener un botiquín básico.

**Problemas dermatológicos**

En este apartado cabe citar las picaduras de insectos, las alergias de contacto, las dermatomicosis y las quemaduras solares.

*Picaduras y alergias de contacto*

En vacaciones, el contacto con la naturaleza facilita que puedan producirse diversos tipos de picaduras. El botiquín de viaje debe ir provisto de un repelente de insectos (si hay niños pequeños hay que comprobar que son aptos para ellos) en barra, crema, loción o aerosol. En el momento de la elección del producto, se ha de considerar la posible existencias de alergias o hipersensibilidad cutánea a sus componentes.

Para paliar los efectos de una posible alergia de contacto (por el roce con plantas, animales marinos, etc.), se debe recomendar que el botiquín contenga algún producto formulado a base de hidrocortisona, pramoxina, lidocaína, benzocaína, etc.

*Dermatomicosis*

Infecciones fúngicas como el pie de atleta, las onicomicosis, el intertrigo candidiásico, *Pityriasis versicolor*, *Tinea corporis* y *Tinea cruris* son frecuentes en entornos caracterizados por excesivo calor y humedad. Además de las medidas de higiene lógicas en estos casos, existen varias opciones farmacoterapéuticas para resolver estas infecciones (tabla II).

*Quemaduras solares*

Para evitar el eritema solar conviene utilizar protectores solares con factores de protección adecuados en función de la intensidad de la radiación, la latitud, la zona, la edad de la persona, su fototipo cutáneo y el tiempo de exposición. Estos productos deben proteger contra la radiación UVA y UVB, tener una buena remanencia en la piel y ser fotoestables. También es recomendable incluir en el botiquín productos de tipo *after sun*, indicados para la rehidratación de la piel y el alivio de las zonas enrojecidas.

Las quemaduras por fuego de carácter leve pueden curarse con pomadas o soluciones al efecto, formuladas a base de sulfadiazina argéntica, derivados de la vitamina A, vaselina, óxido de cinc, ictiol, etc. El dolor puede aliviarse mediante un analgésico común como paracetamol, ácido acetilsalicílico o ibuprofeno.

**Mareo cinético**

La profilaxis del mareo cinético es la única opción de tratamiento efectiva, ya que una vez surge la náusea o el vómito, el problema tiene difícil solución. En la farmacia existen medicamentos EFP formulados a base de dimenhidrinato y meclocina:

– *Dimenhidrinato*, por su amplia experiencia en clínica, puede utilizarse en niños mayores de dos años. Su efecto sedativo resulta conveniente en este grupo de edad. En adultos es

aconsejable en viajes cortos y la somnolencia se evita asociando dimenhidrato a cafeína (estimulante del sistema nervioso central). Debe tomarse de media a una hora antes del inicio del viaje.

– *Meclocina*, en forma de chicles o comprimidos, une dos ventajas: su larga duración de acción, que la hace recomendable para viajes largos (sólo es precisa una dosis al día) y su baja incidencia de efectos adversos (somnolencia). Debe tomarse una hora antes de iniciarse el viaje.

**Trastornos digestivos**

El estreñimiento, la diarrea o la acidez de estómago son trastornos que pueden aparecer en la vida cotidiana, pero los cambios climáticos, dietéticos y de consumo en general que propician los viajes pueden favorecer su aparición o acentuarlos. A este respecto el botiquín debería incluir:

– *Laxantes*: existen en el mercado numerosos preparados a base de plántago, parafina, lactulosa, lactitol, metilcelulosa, senósidos A+B y supositorios de glicerina.

– *Antidiarreicos* (soluciones de rehidratación oral, modificadores de la flora intestinal como *Lactobacillus acidophilus* o *Bacillus subtilis*; loperamida, carbón activado, carbonato cálcico, sales de bismuto, caolín o pectina). En caso de diarrea (deposiciones con escasa consistencia o incluso líquidas, más de 5 diarias) deberá instaurarse una terapia dietética que pasa

**Tabla II. Tratamiento farmacológico de las dermatomicosis más comunes**

**Pie de atleta**

Productos secantes y antisépticos (ácido bórico, óxido de cinc)  
Preparados de aplicación tópica a base de derivados azólicos (clotrimazol, ketoconazol, miconazol, tioconazol, etc.)  
Tratamiento oral mediante itraconazol, miconazol, terbinafina o fluconazol

**Intértrigo candidiásico**

Tratamiento tópico mediante aplicación de tintura de Castellani y un derivado imidazólico en polvo como ketoconazol, clotrimazol o miconazol

**Onicomiosis**

Para formas superficiales: amorolfina por vía tópica en laca y tioconazol en solución tópica  
Para formas graves: terbinafina o itraconazol por vía oral

**Tinea corporis**

Las formas superficiales se tratan con derivados azólicos por vía tópica  
Las formas más graves requieren tratamiento oral con griseofulvina o terbinafina

**Tinea cruris**

En casos leves, imidazoles en polvo por vía tópica (clotrimazol, ketoconazol, flutrimazol, miconazol, tioconazol)  
En casos graves, tratamiento sistémico con itraconazol, fluconazol, griseofulvina o terbinafina

por la rehidratación oral, la introducción de una dieta blanda y la supresión de los derivados lácteos.

Los inhibidores de la motilidad intestinal están desaconsejados en diarreas de origen infeccioso y deben usarse con precaución en niños. Si se sospecha que la diarrea puede ser de origen infeccioso se deben administrar sustancias bactericidas: cotrimoxazol, doxiciclina, trimetoprim, metronidazol, fluorquinolona o tetraciclinas. De todos modos, si la diarrea va acompañada de vómitos, fiebre o dolor abdominal es imprescindible consultar a un médico.

– *Antiácidos* (ácido algínico, sales de calcio, aluminio o magnesio, alma-

gato, almasilato o magaldrato) y *antiflatulentos* (dimeticona, simeticona o matricaria).

**Dolor y fiebre**

Para controlar la fiebre y aliviar los dolores comunes no hay que olvidar incluir en el botiquín los correspondientes anti-térmicos y/o analgésicos: ibuprofeno, paracetamol y ácido acetilsalicílico.

Para frenar el dolor y la inflamación tras pequeños golpes y torceduras pueden incluirse también geles, pomadas o aerosoles antiinflamatorios (aceclofenaco, diclofenaco, indometacina, bencidamina, ketoprofeno, naproxeno o piroxicam), previo tratamiento con

frío (compresas frías, hielo, bolsas de crioterapia) para evitar la formación del hematoma. Los preparados con heparina y heparinoides también pueden resultar útiles en estos casos.

**Heridas**

Las heridas deben tratarse previa limpieza de la zona afectada con agua y jabón, con la aplicación tópica de un agente antiséptico (povidona yodada, clorhexidina digluconato, tintura de yodo o merbromina).

Para las curas el botiquín debe contener gasa estéril, algodón, vendas de fijación y elásticas, apósitos y suturas adhesivos, tijeras, pinzas, termómetro y jeringuillas desechables.

**Intoxicaciones**

En caso de intoxicación, no es conveniente tratar de provocar el vómito. Lo mejor es llamar inmediatamente al servicio de toxicología más próximo o acudir con celeridad a un hospital. En la mayor parte de estos casos, al intoxicado se le administra carbón ultraadsorbente para favorecer la eliminación de la sustancia tóxica.

**Molestias oculares**

La exposición a las radiaciones solares, al cloro de las piscinas, al agua de mar o al aire acondicionado puede provocar irritaciones oculares, enrojecimiento, resecamiento y picor. Para aliviar estos problemas, siempre y cuando sean leves y no vayan asociados a sintomatología de mayor gravedad, debe recomendarse el lavado del ojo con agua fría y la aplicación de compresas frías y colirios o lubricantes adecuados.

Para paliar los efectos de una conjuntivitis alérgica o de origen inespecífico pueden emplearse colirios a base de fenilefrina, nafazolina o tetrizolina. Si la inflamación de la conjuntiva es de origen infeccioso, los medicamen-

**Tabla III. Medidas higienicosanitarias para viajeros**

**Relacionadas con los alimentos y bebidas**

- Lavarse las manos con frecuencia, sobre todo antes y después de comer, manipular alimentos, ir al baño, etc.
- Beber agua embotellada o debidamente tratada
- No tomar hielo que no haya sido preparado con agua segura
- No comer pescado ni marisco crudos
- Evitar el consumo de salsas y preparados que contengan huevos crudos
- La fruta debe ser pelada y la verdura cocida. Las ensaladas pueden ser peligrosas
- Las comidas deben estar suficientemente cocinadas y servirse calientes
- Debe evitarse comprar comida a vendedores ambulantes

**Relacionadas con el entorno**

- La exposición prolongada y repetida al sol sin protección puede provocar insolación y lesiones cutáneas graves a medio y largo plazo. El farmacéutico debe asesorar sobre el fotoprotector más adecuado para su cliente. Se recomienda utilizar productos con factor de protección superior a 15
- El calor y la humedad excesivos pueden provocar agotamiento, deshidratación o golpes de calor
- Las personas con alergias ambientales deben prevenir la posibilidad de brotes de la enfermedad debidos a cambios de estación y al contacto con alérgenos
- Las enfermedades transmitidas por insectos son muy frecuentes en el trópico. Los mosquitos son vectores de algunas de las enfermedades citadas en el apartado de inmunización. La primera medida preventiva es el uso de preparados contra las picaduras de insectos

tos de elección serán gentamicina, cortetraciclina o cloramfenicol.

### RECOMENDACIONES SOBRE LOS VIAJES A PAÍSES TROPICALES

El farmacéutico puede recordar algunas precauciones indispensables a aquellas personas que realizan viajes a países exóticos. Una preparación adecuada del viaje permitirá administrar la inmunización requerida, prescribir los fármacos necesarios y planificar las medidas higiénico-sanitarias que se precisen en el lugar escogido como destino.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través del Reglamento Sanitario Internacional, tiene la misión de prevenir la propagación internacional de las enfermedades. Para ello recomienda una serie de normas de obligado cumplimiento en determinados países y otras de carácter general.

Para conocer las medidas preventivas que el viajero debe adoptar y la situación sanitaria del país de destino, antes de iniciar el viaje debe informarse en los *Centros de Vacunación Internacional* distribuidos por todo el territorio español.

#### Vacunación obligatoria

Entre las normas de obligado cumplimiento de la OMS figura la vacunación contra la fiebre amarilla en los viajes a determinados países (al margen de la posible exigencia, se recomienda la administración a todos los viajeros que se dirijan a las zonas infectadas de África, América del Sur y América Central).

La administración de esta vacuna comporta la expedición por parte de los Centros Internacionales de Vacunación del *Certificado Internacional de Vacunación* que las autoridades sanitarias de algunos países exigen como requisito de entrada. Este certificado es válido si se ajusta al modelo previsto en el Reglamento Sanitario Internacional. La vacuna debe ser aprobada por la OMS y administrada en un Centro de Vacunación Internacional.

La vacuna de la meningitis cuatrivalente (ACWY) es exigida por Arabia Saudí a los peregrinos que van a La Meca.

#### Vacunación recomendada

Es aconsejable que todos los viajeros tengan actualizado su *calendario de vacunas*. Adicionalmente, en un viaje a países tropicales o exóticos podrían ser recomendables algunas de estas vacunas: tétanos y difteria, hepatitis A, hepatitis B, fiebre tifoidea y cólera.

#### Quimioprofilaxis antipalúdica

La malaria o paludismo es una enfermedad potencialmente grave, muy extendida en los países tropicales. La enfermedad es transmitida por mosquitos del género *Anopheles* que inoculan a las personas un parásito denominado *Plasmodium*.

Para prevenir esta enfermedad es necesario evitar las picaduras. *Anopheles* pica a partir de la puesta de sol y hasta el amanecer. Durante esas horas se aconseja el uso de repelentes de insectos (cremas, lociones o barras) que contengan una concentración de DEET superior al 24%. En el mercado existen productos DEET al 40% indicados para este tipo de prevención en adultos.

Por otro lado, la quimioprofilaxis antipalúdica se basa en la administración periódica de medicamentos antipalúdicos (cloroquina, mefloquina o proguanil), en función de la zona que se vaya a visitar. Estos medicamentos tienen efectos secundarios importantes, por lo que su prescripción se hará de forma individualizada por personal cualificado de los Centros de Vacunación Internacional.

La tabla III recoge las precauciones básicas que, en cuanto a estilo de vida, debe observar el viajero en general. □

**PHB**  
cepillos dentales

Siempre  
contigo



**Cada día haces lo imposible por conseguir la sonrisa de los tuyos... ¿Y si hubiera alguna forma de asegurarla para siempre?**

LA GAMMA PHB: PETIT, JUNIOR, SURVE, MEDIO, DURO, SENSIBLE, ULTRASURGE, ORTHODONTIC, PROTESIS



no vende en farmacias

**PHB**  
Cuidamos tu boca  
www.phb.es