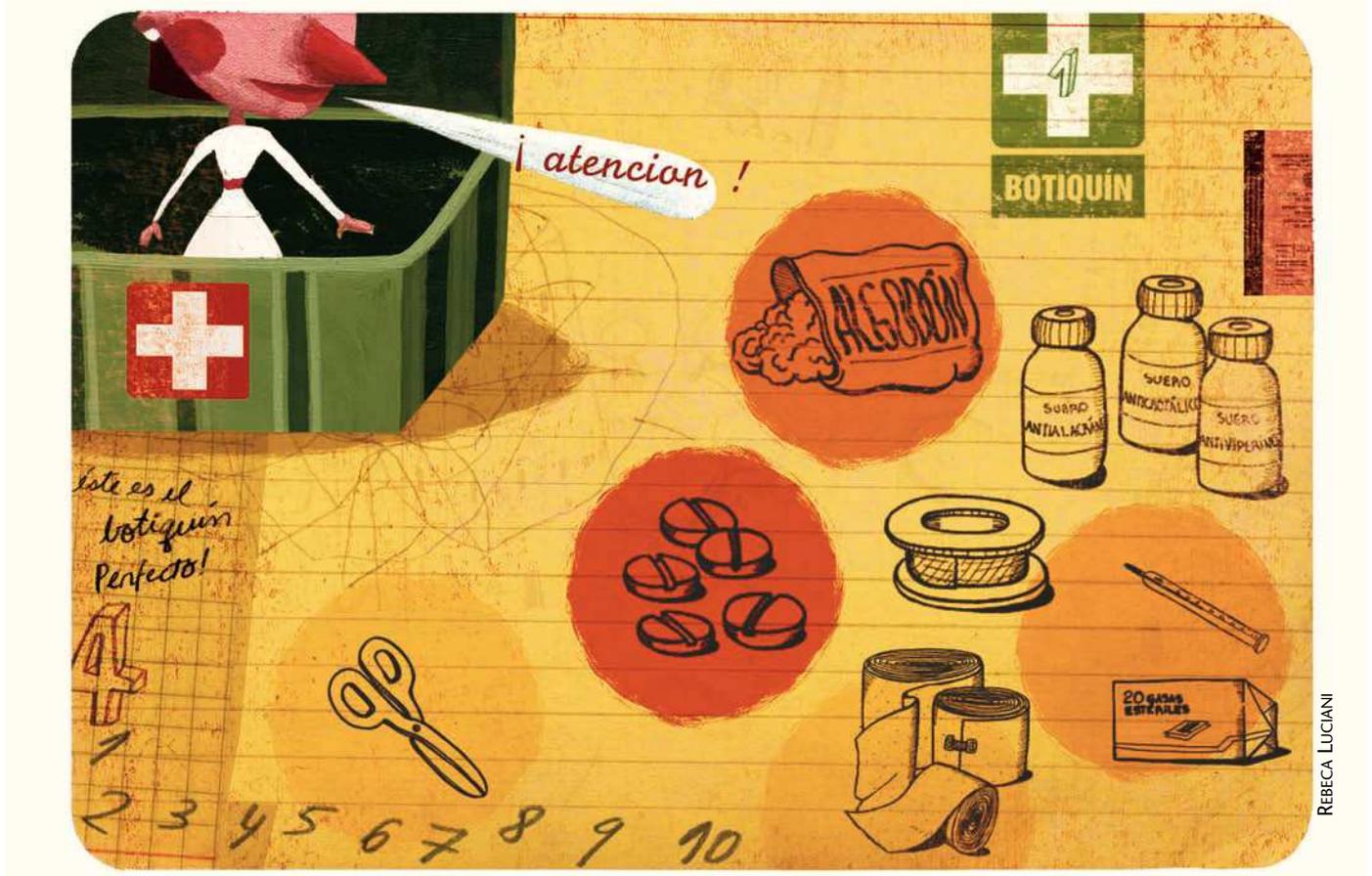


Botiquín de viaje

Productos básicos y recomendaciones



REBECA LUCIANI

Cada vez son más frecuentes los viajes a países exóticos y es importante viajar con un botiquín de urgencia que permita resolver las incidencias sanitarias que puedan plantearse. El botiquín debe contener la medicación habitual, así como los fármacos y productos sanitarios que se puedan necesitar, según la duración del viaje y el destino turístico.

Los criterios básicos para preparar un botiquín de viaje se deben basar en una serie de aspectos, como el destino turístico, tipo de viaje, su duración y los medios de transporte previstos. Se debe saber con antelación las condiciones higiénico-sanitarias del país de destino y sus carencias. En el caso de los viajes a países tropicales, el viajero debe ponerse en contacto con la mayor antelación posible con el centro de vacunación internacional más próximo para no correr el riesgo de adquirir las enfermedades propias de esas zonas (fiebre amarilla, paludismo, tuberculosis, etc.), además que contar con mayor prevalencia que Occidente en enfermedades como el sida, la hepatitis o determinadas enfermedades venéreas. Además, el viajero debe llevar consigo la cartilla de vacunación actualizada. En el caso de los viajes de aventura, el viajero debe incluir además en su botiquín anestésicos locales, antiparasitarios externos, antiamebianos, antihelmínticos, hemostáticos y material de cura.

ESTILITA ESTEVA ESPINOSA
FARMACÉUTICA.



Si se viaja en avión, deben cumplirse las normas de seguridad exigidas en los aeropuertos de la Unión Europea en cuanto a equipaje de mano del viajero. Está permitido llevar medicinas para tomarlas durante el viaje, presentándolas separadamente en los controles de seguridad y se recomienda también mostrar la receta médica.

Para iniciar la realización del botiquín, primero se debe revisar la caducidad de los medicamentos del botiquín casero y confirmar que están en buen estado de conservación, es decir, preservados del calor, la luz y la humedad. Además, los medicamentos deben guardarse en sus envases originales, ya que esto facilita el acceso al prospecto, fecha de caducidad y número del lote.

En el caso de enfermedad crónica, la persona ya conoce la medicación que precisa y su posología, así que deberá llevarla en su equipaje, pero en más cantidad de la necesaria y guardarla en 2 lugares distintos, para evitar el riesgo de quedarse sin ella en caso de pérdida o robo del equipaje. Como recomendación, un botiquín de viaje básico debe incluir productos para el estreñimiento, diarrea, mareo cinético, resfriado común, trastornos gástricos, alergias, picaduras de insectos, problemas oculares, heridas y quemaduras solares.

Productos para el estreñimiento

Diferentes factores pueden desencadenar este comportamiento intestinal durante un viaje: el cambio de dieta con bajo contenido en fibras vegetales, el nerviosismo del viaje, una baja ingesta de líquidos, hemorroides, estado de embarazo o el empleo de ciertos medicamentos (como los jarabes antitusígenos con codeína).

Como primera elección, se aconseja al viajero: una dieta rica en fibra basada en verduras, frutas y alimentos integrales, como cereales, e ingesta abundante de líquidos para facilitar la evacuación intestinal. Se debe tener en cuenta que según el país de destino no deben tomarse las frutas sin pelar y las verduras deben haberse cocinado previamente. En países exóticos, en caso de estreñimiento, deben tomarse unas precauciones adicionales con los zumos naturales y ensaladas. Además, no debe olvidarse el aumento del ejercicio físico diario como complemento que puede consistir en caminar, ir en bicicleta o nadar. En el caso de que estas medidas sean insuficientes o muy lentas, se puede recurrir al empleo de laxantes suaves.

Los laxantes más habituales son:

- **Emolientes.** Docusato sódico y parafina.
- **Estimulantes.** Bisacodilo, fenolfaleína, picosulfato sódico, ruibarbo, sen y senósidos A y B.
- **Incrementadores del bolo intestinal.** Metilcelulosa y *Plantago ovata*.
- **Laxantes por vía rectal.** Bisacodilo y glicerol.
- **Otros laxantes por vía oral.** Lactitol, lactulosa y ricino.

El síndrome de la clase turista

Este síndrome aparece debido a la inmovilidad que se produce durante viajes largos en los que la persona dispone de poco espacio para cambiar de postura y, consecuentemente, se perjudica la circulación sanguínea. Puede afectar a todos los individuos, pero hay colectivos más sensibles a este problema: personas mayores, mujeres embarazadas, personas obesas, fumadores, mujeres que toman anticonceptivos orales y personas con problemas vasculares. En ocasiones, dependiendo del estado de salud de la persona, pueden producirse coágulos en las venas de las piernas.

Para evitar este síndrome, se deben estirar y mover las piernas y los brazos facilitando la circulación sanguínea, además de pasear por el pasillo del avión.

Productos para la diarrea

El aumento de la fluidez y número de evacuaciones intestinales está muy relacionado con los viajes, debido a infecciones intestinales o intoxicaciones alimentarias. Tanto los alimentos como el agua de bebida del destino del viaje pueden provocar complicaciones intestinales. Para evitar la diarrea del viajero, se aconseja beber sólo agua embotellada y asegurarse que el tapón esté cerrado, no beber nunca agua del grifo y tener precauciones al cepillarse los dientes, no comer frutas que no puedan pelarse y no comer ensaladas y vegetales crudos, no comer carne y pescado poco cocinados o crudos.

Una vez contraída la diarrea, debe reemplazarse el líquido que se pierde mediante la ingesta de productos rehidratantes que contienen glucosa, cloruro sódico, cloruro potásico y bicarbonato sódico. En el mercado estos productos se pueden hallar en polvo para disolver en agua (sobres muy cómodos para transportar) o en *te-trabrik*.

Además, según la gravedad de la diarrea, se debe seguir una dieta astringente que se debe basar en:

- Evitar la ingesta de alimentos sólidos durante las primeras 24 h.
- Beber líquidos: agua embotellada, zumos embotellados, infusiones.



- Empezar a comer progresivamente alimentos de tipo astringente al cabo de 24 h. Por ejemplo, como primero el arroz y zanahorias hervidas. El pescado hervido o carne a la plancha como segundo. Y como postre se puede tomar manzana hervida y yogur (nunca leche, ya que contiene lactosa y durante el proceso diarreico la lactasa intestinal puede estar inactivada y dificultar la digestión).

Como tratamiento farmacológico, hay fármacos inhibidores de la motilidad intestinal, como la codeína, la loperamida y el racecadotril. Se debe advertir que no deben administrarse si la diarrea cursa con fiebre o si hay sangre o moco en las heces, ya que si el motivo de la diarrea es de tipo infeccioso no es conveniente su administración, pues impiden la eliminación de los microorganismos patógenos causantes de la diarrea. En este caso está justificado acudir a un médico.

Hay unos medicamentos contra el mareo que son preventivos, es decir, deben tomarse una media hora antes de iniciar el viaje y repetir su administración durante el viaje

Productos para la cinetosis

La enfermedad del movimiento se denomina cinetosis y ocurre durante largos desplazamientos sometidos a distintos movimientos. En el coche serán las aceleraciones; en los barcos, el balanceo de las olas, y en los aviones, las aceleraciones debidas a las turbulencias y el posible miedo a volar. El resultado es una descoordinación espacial entre la sensación de desplazamiento que captan los ojos y oídos. Puede desarrollarse en cada persona dependiendo de la intensidad del estímulo, que depende del entorno, pero también de la familiaridad que se tenga con los movimientos a los que se esté expuesto. La presentan más los niños, mujeres y ancianos.

Los principales síntomas son: mareo, palidez, sudor frío, aumento de la salivación, náuseas, a veces vómitos, dificultad para caminar y dolor de cabeza. El tratamiento para el mareo es básicamente preventivo por lo que es conveniente seguir una serie de consejos para evitar que aparezca la cinetosis:

- Evitar el exceso de alcohol, estimulantes como el café y el té y comidas copiosas.
- Viajar en lugares ventilados.
- Evitar la lectura.
- Mantener la vista en un ángulo de 45° por encima del horizonte, buscando puntos de referencia lejanos y evitar fijarse en los objetos próximos cuando se viaje en coche.

Hay unos medicamentos contra el mareo que son preventivos, es decir, deben tomarse una media hora antes de iniciar el viaje y repetir su administración durante el viaje. Hay fármacos eficaces como el dimenhidrinato o la meclozina. Se administran en comprimidos, chicles, jarabe o supositorios. Debido a que pueden producir somnolencia, se recomienda no conducir durante el viaje. Además, se debe recordar que las bebidas alcohólicas y los tranquilizantes pueden potenciar la acción de éstos.

Como novedad y particularidad, se ha comercializado una pulsera antimareo basada en una técnica empleada hace más de 4.000 años por la medicina china. Esta pulsera actúa al ejercer una presión constante en el punto de acupresión Nei-Kuan de cada muñeca. Se debe poner una pulsera en cada muñeca y pueden colocarse antes de iniciar el viaje o durante éste.

Productos para las picaduras

Según el destino turístico, el viajero estará expuesto a las picaduras de mosquitos, abejas, avispas, medusas, garrapatas o tábanos. Estas picaduras pueden provocar desde un simple picor, pasando por reacciones alérgicas hasta, en casos extremos, reacciones anafilácticas.

Como tratamiento preventivo, deben emplearse repelentes de insectos y unas medidas básicas preventivas:

- Escoger ropa de color claro y, si es posible, evitar el uso de perfumes, cremas y ropa de color brillante y con estampado floral, ya que atraen los insectos.
- Cubrir totalmente los brazos y las piernas.

Las propiedades de los repelentes de insectos deben ser: atoxicidad, inocuidad e hipoalergenia. Deben proteger unas cuantas horas (6-8 h), ser efectivos contra el máximo número de insectos y resistir condiciones extremas en cuanto a temperatura y humedad ambiental. El más empleado es la dietiltolúmina (DEET) al 20-40%. También se recomiendan el 3-(N-butil-N-acetil)-aminopropionato de etilo al 12-20%, dimetilftalato, toluamida, trietanolamina, y últimamente aceites esenciales de tomillo, poleo y albahaca o bien de citronella y eucaliptos. Hay en el mercado presentaciones de repelentes en cómodos parches que contienen microesferas donde van encapsuladas las esencias naturales que actúan como principios activos.



CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Elementos básicos a incluir en el botiquín de viaje

- Material de cura
- Termómetro
- Antitérmico/analgésico
- Antiinflamatorio
- Antidiarreico
- Laxante
- Antialérgico/antihistamínico
- Rehidratante oral
- Repelente de insectos
- Fotoprotector solar
- Colirio
- Medicación habitual
- Antibiótico oral de gran espectro
- Medicación antipalúdica (si procede)

También hay ahuyentadores de mosquitos electrónicos para uso personal que funcionan con pilas. El aparato simula el zumbido de los machos que aleja a la hembra que va a picar durante su período de fecundación para alimentarse. De este modo, el aparato ahuyenta a las hembras y evita sus picaduras. Los repelentes infantiles no contienen alcohol y suelen estar compuestos por esencias.

La reacción inmediata de picor e inflamación local que producen las picaduras se debe a los compuestos vasoactivos del veneno del insecto. En las personas susceptibles, las reacciones alérgicas siguientes a la picada se deben a la entrada de las proteínas antigénicas a la sangre mediante el aguijón y las secreciones salivares. El tipo y la intensidad de la reacción que origina la picadura dependerá de que el paciente haya estado expuesto anteriormente al insecto determinado o a especies relacionadas antigénicamente, y de la capacidad del paciente para responder a ese estímulo antigénico.

Como tratamiento farmacológico, se debe recomendar la observación de la herida provocada y la aplicación de frío.

En las lesiones papuloinflamatorias que son pruriginosas e inducen al rascado, se recomienda la aplicación de corticoides tópicos de potencia baja-mediana, como hidrocortisona 0,5% o clobetasona, o el uso inmediato del amoniaco como antipruriginoso. En las lesiones

con ampollas, se aconseja la aplicación de fórmulas astringentes, como el permanganato potásico o la povidona yodada. En las picaduras de mosquito, abejas, medusas, sin trastornos generalizados ni historial alérgico, es útil la aplicación de un antihistamínico tópico, como dimetideno 0,1%, prometazina 2%, tripelenamina 2%, difenhidramina 1-2%, y dexclorfeniramina 2%.

Muchos de estos preparados también contienen componentes con acción analgésica y antiséptica. Son muy frecuentes el óxido de cinc, calamina, mentol, fenol, alantoína, cloruro de benzalconio, benzocaína y lidocaína.

Antiácidos

La acidez se neutraliza con productos que neutralizan el ácido clorhídrico por reacción química en el estómago. Los principios activos en la mayoría de los antiácidos son formas variadas del calcio, magnesio y aluminio. Los más empleados son: hidróxido de magnesio, hidróxido de aluminio y bicarbonato de calcio.

Como efectos colaterales, las sales de aluminio y de calcio provocan estreñimiento y, contrariamente, las de magnesio son laxantes. Como la mayoría de los preparados son mezclas de sales de aluminio y magnesio su efecto secundario queda contrarrestado.

Además, los compuestos de Al_3^+ y Mg_2^+ suelen absorber fármacos y formar complejos insolubles que no se absorben. Por ello, es prudente evitar la administración conjunta de antiácidos y fármacos. Se pueden evitar las interacciones si se toman 2 h antes o después de la ingestión de otros fármacos. El bicarbonato de calcio puede causar distensión abdominal, eructos por reflujo de ácido, náuseas y flatulencia. Se usan mucho los fármacos bloqueadores de los receptores H_2 (ranitidina, cimetidina y famotidina) y en particular los inhibidores de la bomba de protones (omeprazol y lansoprazol) que se administran de modo crónico.

Fotoprotectores

La fotoprotección es muy importante cuando se viaja a lugares donde la radiación solar es muy intensa. Tanto en lugares de playa como de alta montaña, se debe proteger la piel descubierta de la radiación ultravioleta. Por tanto, es imprescindible llevar en el equipaje fotoprotectores cuyos índices variarán en función del fototipo de la piel y destino turístico. Se recomiendan envases pequeños de protección media y alta que sean fácilmente transportables y que deben aplicarse media hora antes de la exposición solar y se deben renovar generosamente cada 2 h. Deben extremarse las precauciones en pacientes de medicamentos fotosensibilizantes y en el caso de niños menores de 3 años.

Analgésicos

Es aconsejable la inclusión en el botiquín de algún analgésico para ser administrado en caso de dolor menstrual, dental, de cabeza o articular. Se puede recurrir como analgésicos de elección al ácido acetilsalicílico (AAS), paracetamol o ibuprofeno.

Cada persona tomará el que más le convenga según su situación personal. Por ejemplo, se puede llevar el AAS para evitar el síndrome de la clase turista y para combatir alguna alergia. No obstante, en caso de dolor menstrual se desaconseja el uso de AAS por su acción anticoagulante, desfavorable para las pérdidas menstruales.

Productos oculares

Durante el viaje, también pueden surgir problemas oculares. Es acertado incluir en el botiquín:

- Suero fisiológico en envase monodosis para realizar lavados oculares.
- Lágrimas artificiales, si se tiene sequedad ocular o se es usuario de lentes de contacto.
- Colirio descongestionante compuesto por un vasoconstrictor de tipo adrenérgico en caso de tener habitualmente alergias e irritaciones oculares.
- Productos de limpieza y conservación de las lentes de contacto en caso de usarlas.

Productos básicos para heridas

En el caso de viajes de aventura o en viajes con niños, es útil llevar los elementos básicos para tratar de curar alguna herida o quemadura. Es recomendable no olvidar: gasas estériles, vendas, tijeras, pinzas, un antiséptico tópico y apósitos.

Para evitar la contaminación bacteriana, después de una limpieza minuciosa con agua y jabón debe emplearse un antiséptico tópico. Como primera elección, puede emplearse la povidona yodada, el mercurocromo o la clorhexidina. Si hay la posibilidad de que la herida o quemadura se contamine o se vuelva a abrir por fricción, se debe cubrir una vez finalizado el sangrado con un apósito hidrocoloide. Los apósitos hidrocoloides se usan para proteger la herida o quemadura y para acelerar la cicatrización, ya que aportan humedad impidiendo la desecación.

También se comercializan apósitos de poliuretano, estériles y en formato pulverizador. ■