



BOTIQUÍN PRÁCTICO

COMPOSICIÓN

Un buen botiquín de primeros auxilios, guardado en un lugar de fácil acceso (excepto para los niños, obviamente), tanto en casa como en nuestro vehículo habitual, es una necesidad. Tener material de cura y medicamentos básicos siempre a mano y en perfecto estado de conservación ayuda a afrontar cualquier urgencia médica adecuadamente, sin perder tiempo. Por ello, desde la farmacia es importante orientar a nuestros clientes sobre su correcta composición y custodia.

ESTILITA ESTEVA
Farmacéutica.

La preparación de un botiquín cuando se va a emprender un viaje, sobre todo si éste se efectúa a un destino de los que se conocen como «exóticos», es una tarea que no debe descuidarse. El botiquín de viaje debe constar de la medicación tomada de forma habitual y de los elementos básicos para prestar primeros auxilios o tratar molestias de salud comunes. En definitiva, no es muy diferente del botiquín doméstico, pero debe prepararse teniendo en cuenta siempre la duración del viaje, su destino y las características de los viajeros.

Los elementos esenciales de un botiquín convencional se pueden clasificar en dos grandes grupos: medicamentos básicos (entre los que destacan los antisépticos) y material de cura (tabla 1).

ANTISÉPTICOS

Los antisépticos son sustancias cuyo objetivo es la prevención de la infección evitando el crecimiento de los gérmenes que comúnmente están presentes en toda lesión. Son productos químicos que se aplican sobre los tejidos vivos. Lo más novedoso en este ámbito es la presentación en sobres individuales que contienen toallitas húmedas con pequeñas cantidades de solución antiséptica, que facilitan su transporte y manipulación.

POVIDONA YODADA

La povidona yodada se utiliza como jabón y solución para realizar la limpieza y desinfección de lesiones frente a bacterias grampositivas, bacterias gramnegativas, hongos y virus. Está contraindicada en: embarazo, neonatos (cordón umbilical), lactantes y personas con alteraciones tiroideas.

CLORHEXIDINA

La clorhexidina es efectiva frente a bacterias grampositivas, bacterias gramnegativas, esporas, hongos y virus. Y además es activa frente a la materia orgánica. Por tanto, es útil en la desinfección de quemaduras y heridas así como en la desinfección de material limpio. No debe aplicarse en personas que presenten hipersensibilidad a esta solución y en áreas ex-

tas. Se puede presentar en sobres con toallitas impregnadas con solución de clorhexidina. No se han descrito contraindicaciones ni toxicidad.

ALCOHOL DE 70°

El alcohol de 70° es efectivo frente a bacterias grampositivas, bacterias gramnegativas y virus. Se usa para desinfectar termómetros clínicos, pinzas, tijeras u otro instrumental. También se usa para la limpieza de la piel, antes de la inyección. No es aconsejable utilizarlo en una herida porque irrita los tejidos (está contraindicado en heridas abiertas).

PERÓXIDO DE HIDRÓGENO

El peróxido de hidrógeno (1,5-3%) es efectivo frente a bacterias grampositivas, bacterias gramnegativas y virus. Irrita las mucosas y está contraindicado por el peligro de lesionar tejidos en cavidades cerradas y por su riesgo de provocar embolia gaseosa.

MERCUCROMO

El mercucromo es efectivo frente a bacterias grampositivas, bacterias gramnegativas y hongos. Su inconveniente es la marcada coloración de la piel que provoca.

MATERIAL DE CURA

El material de cura es indispensable en el botiquín de primeros auxilios y se utiliza para:

- Controlar hemorragias, limpiar y cubrir heridas o quemaduras.
- Prevenir la contaminación y la infección.

Como norma general, para evitar la contaminación bacteriana en una herida o quemadura, después de una limpieza minuciosa con agua y jabón debe emplearse un antiséptico tópico.

Si existe 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.

TABLA 1. COMPOSICIÓN DEL BOTIQUÍN BÁSICO

Material de cura:	Cinta o apósitos adhesivos Gasas estériles Suturas adhesivas Vendas adhesivas de distintos tamaños Vendas elásticas Detergente suave Pinzas Tijeras Bolsas de frío instantáneo desechables Termómetro Guantes desechables Suero fisiológico
En el caso de que se trate de un botiquín de viaje, además se pueden incluir:	Repelente de insectos Fotoprotector Pastillas antimareo cinético Antidiarreicos Pomada o gel de alivio contra picaduras de insectos Antihistamínicos Pastillas potabilizadoras de agua Suero de rehidratación oral Medicación habitual



GASAS

Se recomiendan las gasas en paquetes que contienen 5 unidades estériles. Cada paquete se halla cerrado en cobertura estéril y contiene el material suficiente para tratar una lesión solamente. Se utiliza para limpiar y cubrir heridas o detener hemorragias.

SUERO FISIOLÓGICO O SOLUCIÓN SALINA

Se utiliza para limpiar o lavar heridas y quemaduras, también como descongestionante nasal o para lavados oculares. Se presenta en envases monodosis, bolsas de 250 cc, 500 cc o 1.000 cc o en frasco gotero de 30 cc o de 50 cc. En su lugar se puede utilizar agua estéril.

COMPRESAS

Porciones de gasa orillada cuadrada, estéril, lo suficientemente grandes (38- 40 cm) como para que se puedan extender más allá del borde de la herida o quemadura. También son útiles para atender una hemorragia.

APÓSITOS

Suelen ser almohadillas de gasas y algodón estéril, absorbente, en varios tamaños según la lesión a cubrir. Los apósitos hidrocoloides se usan para proteger la herida o quemadura y para acelerar la cicatrización, ya que aportan humedad impidiendo la desecación de la piel.

También hay apósitos impregnados en sales de plata (sulfadiazina y nitrato de plata), con acción antiséptica.

VENDAS

Es indispensable que el botiquín incluya vendas en rollo. Se recomienda incluir vendas elásticas y vendas adhesivas. Las tiras adhesivas son útiles para cubrir heridas pequeñas.

SUTURAS ADHESIVAS

Reemplazan los puntos tradicionales y son muy efectivas para cerrar heridas o cortes cutáneos semiprofundos. Unen la piel dañada con excelentes resultados estéticos.

BANDA ADHESIVA

La cinta o banda adhesiva fabricada en tela o papel hipoaérgicos se utiliza para fijar gasas, apósitos, vendas y para afrontar los bordes de las heridas.

ALGODÓN

Es un elemento auxiliar en la limpieza de la piel y en la aplicación de antisépticos. Se utiliza para forrar inmovilizadores, improvisar apósitos y desinfectar el instrumental, pero no es aconsejable ponerlo directamente sobre una herida abierta.

JABÓN

El jabón es mejor que sea líquido, en envase con dispensador. Se utiliza para el lavado de las manos, heridas y material.

MEDICAMENTOS

El botiquín de primeros auxilios debe contener medicamentos básicos como los que se señalan a continuación:

ANALGÉSICOS

Ácido acetilsalicílico (AAS), ibuprofeno y paracetamol, para aliviar el dolor causado por pequeños traumatismos, dolor menstrual, dental, de cabeza o articular y la fiebre. Los dos primeros presentan también acción antiinflamatoria. En función del estado de salud o enfermedades de fondo de cada usuario, convendrá orientar su elección hacia uno u otro producto.

Se puede viajar con el AAS para evitar el síndrome de la clase turista, la fiebre y alguna algia. No obstante, en caso de dolor menstrual se desaconseja el uso de AAS por su acción anticoagulante, desfavorable para las pérdidas menstruales. No se debe administrar a personas con problemas gástricos (úlceras), personas que sangran con facilidad (hemofílicos), ni durante el embarazo, ya que puede implicar riesgo para la madre y el feto debido a que afecta el mecanismo de coagulación. Tampoco debe administrarse a personas con problemas renales ni a niños.

El paracetamol no se debe administrar a personas con anemia, lesiones renales y hepáticas. En cambio, es de elección durante el embarazo y la lactancia.

El ibuprofeno no se recomienda en mujeres embarazadas o en período de lactancia. No se recomienda su uso en menores de 6 meses.

PARA EVITAR LA CINETOSIS SE DEBE MANTENER LA VISTA EN UN ÁNGULO DE 45 GRADOS POR ENCIMA DEL HORIZONTE, BUSCANDO PUNTOS DE REFERENCIA LEJANOS Y EVITANDO FIJARSE EN LOS OBJETOS PRÓXIMOS CUANDO SE VIAJA EN COCHE

SOLUCIÓN DE REHIDRATACIÓN ORAL

Es indispensable incluir en el botiquín formulaciones de sales de rehidratación oral que, además de administrarse en casos de diarrea, también resultan útiles en casos de quemaduras, hemorragias o en cualquier situación en que la persona afectada puede correr el riesgo de deshidratarse o entrar en *shock*.

ANTIÁCIDOS

Después de una comida copiosa o debido a cambios dietéticos puede aparecer acidez. La acidez se alivia 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 de 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 indeseable 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 también puede causar distensión abdominal, eructos por reflujo de ácido, náuseas y flatulencia.

La última novedad en este ámbito terapéutico es un medicamento formulado con pantoprazol, un inhibidor de la bomba gástrica de protones, indicado en el tratamiento de los síntomas del reflujo gastroesofágico, como la regurgitación o el ardor, y dispensable sin receta médica.

ANTIISTAMÍNICOS

Los antihistamínicos están indicados para paliar los síntomas de alguna reacción alérgica alimentaria o a picaduras de insectos, polen, etc. Según la gravedad y localización de los síntomas se pueden administrar por vía oral o tópica.

Existen dos tipos de antagonistas de los receptores de histamina H₁:

- De primera generación o clásicos: estimulan y deprimen el sistema nervioso central. Atraviesan la barrera hematoencefálica, producen sedación y tienen acción anticolinérgica. En este grupo figuran clorfenamina, doxilamina y dexclorfeniramina.
- De segunda generación o no sedantes. No cruzan en grado apreciable la barrera hematoencefálica, no producen sueño y no tienen efectos anticolinérgicos. Cabe destacar: astemizol, mizolastina,

azelastina, cetirizina, ebastina, loratadina, levocabastina, terfenadina y rupatadina. Están contraindicados cuando haya hipersensibilidad a los antihistamínicos, durante el embarazo y lactancia.

En las picaduras de mosquito, abejas, medusas... sin generalización de la sintomatología ni historial alérgico es útil como tratamiento inmediato la observación de la herida provocada y la

aplicación de frío. En caso de que estas medidas sean insuficientes se recomienda la aplicación de un antihistamínico tópico como el dimetindeno 0,1%, prometazina 2%, tripelenamina 2%, difenhidramina 1-2% o dexclorfeniramina 2%.

REPELENTE

Las propiedades clave de los repelentes de insectos deben ser: eficacia, atoxicidad, inocuidad e hipoalergenicidad. Deben proteger al usuario entre 6 y 8 horas, ser efectivos contra el máximo número de insectos y resistir condiciones extremas en cuanto a temperatura y humedad ambiental.

El más empleado es la dietiltoluamida (DEET) en concentraciones del 20-40%. Además también se recomiendan el 3-(N-butil-N-acetil)-aminopropionato de etilo al 12 o 20%, el dimetilftalato, la toluamida y la trietanolamina.

En la farmacia también disponemos de repelentes formulados a base de aceites esenciales de tomillo, poleo y albahaca o bien de citronella y eucalipto.

Los repelentes infantiles no contienen alcohol y suelen estar compuestos por esencias.

Existen también repelentes de insectos basados en los ultrasonidos. El sistema se basa en la alteración, por medio de ultrasonidos, del comportamiento de los insectos. Los estudios en laboratorios demuestran una eficacia considerable, ya que el repelente de insectos con ultrasonido molesta enormemente

al insecto, lo aturde y lo coloca en un estado de estrés constante, logrando que, finalmente, se moleste y se vaya del lugar. La presión acústica es de 130 decibelios.

Las picaduras de las medusas durante el baño pueden evitarse aplicando fotoprotectores que incluyen ingredientes repelentes específicos para estos invertebrados urticantes.

SI SE SOSPECHA QUE LA DIARREA ES DE TIPO INFECCIOSO SE RECOMIENDA LA CONSULTA AL MÉDICO Y ABSTENERSE DE TOMAR ANTIDIARREICOS

PRODUCTOS PARA LA CINETOSIS

El malestar derivado del movimiento se denomina cinetosis y ocurre durante largos desplazamientos sometidos a distintos movimientos. En el coche serán las aceleraciones y las curvas; en los barcos, el balanceo que provocan 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.

Se produce por la afectación de los conductos semicirculares del oído interno que están llenos de líquido y son los responsables del mantenimiento del equilibrio. 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 sufren más los niños, las mujeres y los ancianos.

Los principales síntomas de la cinetosis son: mareo, palidez, sudor frío, aumento de la salivación, náuseas, a veces vómitos, dificultad para caminar, 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 el problema:

- Evitar el exceso de alcohol, estimulantes como el café y el té y comidas copiosas.
- Procurar que el espacio (vehículo) en el que se viaja esté bien ventilado.
- Evitar la lectura.
- Mantener la vista en un ángulo de 45 grados por encima del horizonte buscando puntos de referencia lejanos y evitando fijarse en los objetos próximos cuando se viaja en coche.

Además de estas medidas de prevención, son muy útiles los medicamentos también preventivos, formulados con dimenhidrinato o meclozina, que deben administrarse antes de iniciar el viaje y volverse a tomar, si éste es largo, durante su transcurso (en función de la posología de cada fármaco).

Los anticinetóticos están disponibles en distintas formas farmacéuticas: comprimidos, chicles, jarabe o supositorios. Debido a que pueden producir somnolencia, se recomienda que el paciente que los tome no conduzca durante el viaje. Sin embargo, existen presentaciones que contienen cafeína para neutralizar la somnolencia causada. Además, se debe recordar que las bebidas alcohólicas y los tranquilizantes pueden potenciar la acción de estos fármacos.

LAXANTES

El estreñimiento se define como la retención de las materias fecales, que se traduce clínicamente por una disminución en el número de las evacuaciones, así como un aumento en la consistencia de las heces. También se refiere a una dificultad para defecar, unida a la sensación permanente de evacuación incompleta. Para su tratamiento es imprescindible seguir unas pautas de dietéticas y de conducta. Los medicamentos laxantes pueden ser útiles para aliviar un problema de estreñimiento ocasional, que en contextos de viaje o vacaciones puede agudizarse –más aún en personas con predisposición– por el mero hecho de tener que utilizar a menudo baños que no son el propio.

Los medicamentos laxantes pueden actuar de diferentes modos:

- Estimulantes. Aumentan la movilidad de los músculos de la pared intestinal (antraquinonas, fenoltaleína, bisacodilo, etc.). Tienen una acción directa sobre las terminaciones nerviosas del intestino, especialmente en el colon. Su acción aparece a las 6-12 h. Son muy eficaces pero pueden generar dependencia. No se recomienda, por tanto, el uso prolongado.
- Emolientes (docusato sódico). Producen una disolución de los residuos grasos con el agua intestinal. De esta forma las heces se ablandan y se eliminan con más facilidad.
- Lubricantes (parafina líquida, aceite de oliva) producen un espeso recubrimiento graso que envuelve las heces, impidiendo la pérdida de agua a través de ellas y haciendo más fácil su eliminación.
- Incrementadores del bolo intestinal (metilcelulosa, semillas de plantago, agar). Estimulan la eliminación de las heces pero pueden tardar varios días en hacerlo.
- Osmóticos (sulfatos, sales de magnesio). Producen un estímulo en la salida de líquidos hacia la luz del intestino, por lo que aumenta el volumen del bolo intestinal y se provoca también el aumento del peristaltismo.
- Otros laxantes. También son muy utilizados otros laxantes físicos como los supositorios de glicerina, aceite de ricino, lactulosa y lactitol, que estimulan en el recto los reflejos nerviosos de la defecación.

ANTIDIARREICOS

La diarrea se caracteriza por la presencia de heces acuosas, sueltas y frecuentes (más de tres al día). En los casos graves las deposiciones pueden contener sangre, moco, pus y alimentos no digeridos.

Las personas que visitan otros países pueden padecer lo que se conoce como «diarrea del viajero» si consumen alimentos o agua contaminados por bacterias, virus o parásitos. Una vez presente la diarrea, debe reemplazarse el líquido perdido mediante la ingesta de soluciones rehidratantes que contienen glucosa, cloruro sódico, cloruro potásico y bicarbonato sódico. Estos productos están disponibles en polvo para disolver en agua (sobres muy cómodos de transportar) o en tetrabrik (listos para su consumo).

Farmacológicamente la diarrea puede abordarse con fármacos inhibidores de la motilidad intestinal como la codeína, la loperamida y el racecadotril. Se debe advertir que estos medicamentos no deben administrarse si la diarrea cursa con fiebre o si hay sangre o moco en las heces. Si se sospecha que la diarrea es de tipo infeccioso no es conveniente su administración. En estos casos procede consultar a un médico. **Of**