

SOCIEDAD

¿Vacaciones? ¡Prepara el botiquín!

Los expertos aconsejan elaborar con detenimiento el botiquín para evitar viajar con una farmacia ambulante en la maleta

MARÍA MEDINA / MADRID
Día 16/07/2010 - 05:17h

Nuestra salud es lo más importante incluso en verano. Por eso, es recomendable viajar con un botiquín bien diseñado y preparado para evitar posibles sobresaltos. La composición de nuestro «kit de supervivencia» dependerá del destino de nuestras vacaciones y del tipo de actividades que vayamos a realizar durante ellas.

Por ejemplo, si vamos a pasar unos días en la playa no debemos olvidar la protección solar, mientras que si pensamos realizar senderismo, escalada o descenso de barrancos es conveniente tener siempre a mano una crema antiinflamatoria para posibles sobrecargas musculares o torceduras.

Pero sea cual sea nuestro destino y nuestras actividades es imprescindible viajar con un botiquín básico compuesto por **analgésicos** (para tratar dolencias comunes), **artículos de primeros auxilios** y algún **laxante** (los nervios del viaje o el cambio de agua provoca en muchas personas estreñimiento).

Si tenemos pensado viajar a un país exótico debemos conocer las enfermedades endémicas de dicho destino. Irene de Lázaro, farmacéutica del [Hospital Universitario de Guadalajara](#), recomienda, para no elaborar a ciegas el botiquín, visitar en la página web del Ministerio de Sanidad el apartado **"Atención al viajero"**. "Ahí podemos consultar la situación sanitaria de cada país, si el agua es potable o no, si es conveniente usar repelente para mosquitos, **así como si se requiere alguna vacuna** o la toma de alguna medicación profiláctica para viajar a tal destino", y señala que "no conviene dejar este tipo de preparativos para el último momento, sino que se debe considerar un punto tan importante en la planificación del viaje como lo es **la reserva de alojamiento o la compra de billetes de avión**".



ABC

Ante cualquier viaje es recomendable acompañarse de un botiquín básico

Enfermos crónicos

Según Irene de Lázaro, cuando salimos de vacaciones tendemos a llevar más medicamentos de los necesarios. "Llenamos el botiquín de pastillas que no exigen receta médica y que nos recomiendan amigos o familiares porque en alguna ocasión a ellos les funcionaron bien pero **hay que evitar la automedicación** también en vacaciones, y hacer uso sólo de aquellos medicamentos prescritos por el médico o recomendados en la oficina de farmacia. **No es necesario viajar con una farmacia ambulante**", aconseja.

Para aquellos enfermos crónicos que tienen que tomar una medicación a diario y que tienen dificultades para recordar todas las dosis, **Irene de Lázaro** recomienda llevar dicha medicación preparada en pastilleros con compartimentos separados, uno por cada día de la semana. "De esta manera, si duda si tomó la medicación o no, siempre puede acudir al pastillero, ver si la casilla del día esta vacía o no y salir de dudas".

Por último, considera acertado llevar en el equipaje de mano un pastillero en el que no falten los analgésicos "por si un dolor de cabeza nos sorprende en plena excursión" y **viajar siempre con la cartilla sanitaria**. "Es la única garantía para que nos puedan atender en un centro sanitario de ser preciso", concluye. Y para aquellas personas que estén tomando algún tipo de **estupefacientes** aconseja llevar un informe del médico ya que "no suele ser muy habitual pero estos fármacos nos pueden dar algún que otro problema a la hora de pasar los controles de seguridad de los aeropuertos".