

Botiquín del viajero: Consejos del Colegio de Farmacéuticos de Gipuzkoa para vacaciones sin sobresaltos

[Multimedia](#)

Es importante consultar si hay que vacunarse antes de viajar a un destino concreto, llevar material de cura, medicamentos como anti inflamatorios o analgésicos, además de repelente de mosquitos, protección solar y los medicamentos correspondientes en el caso de los pacientes crónicos

Con el verano llega la hora de las ansiadas vacaciones y, en muchas ocasiones, de hacer las maletas y viajar. Antes de viajar al destino, desde el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa (COFG) ofrecen algunas recomendaciones sobre salud y el botiquín del viajero.

En primer lugar, según explica Ainhoa Oñatibia, técnico farmacéutico del COFG, "en función del lugar o el tipo de viaje que vayamos a realizar, necesitaremos vacunarnos una o varias veces, sobre todo si se viaja a zonas tropicales, subtropicales, o en aquellos lugares que se encuentran en vías de desarrollo". En cuanto a quién debe administrar la vacuna, en el caso de Gipuzkoa se debe consultar en Sanidad Exterior (plaza Pío XII). "Es algo que no debemos dejar para el último momento ya que en periodo vacacional acude mucha gente", recuerda Oñatibia.

En cuanto al botiquín para el viaje, es importante añadir repelente de mosquitos, "ya que hay lugares donde la picadura de este insecto puede suponer un problema. Deberá aplicarse tanto en la ropa, como en la piel. Además, las mosquiteras durante las noches y la ropa larga reducirán el riesgo de que los mosquitos nos piquen".

También es imprescindible la protección solar adecuada "aunque no viajemos a zonas de playa". Además, desde el COFG recuerdan la importancia de llevar en el equipaje de mano los medicamentos pertinentes junto a la hoja de tratamiento activo en caso de padecer alguna enfermedad crónica.

Botiquín del viajero: Recomendaciones básicas

- Material de cura: tiritas, esparadrapo, venda...
- Medicamentos como analgésicos, antiinflamatorios para el dolor de cabeza o dolores musculares, y antidiarreicos, especialmente si se viaja a lugares donde la potabilización del agua no es adecuada.
- Para intentar prevenir la diarrea: beber agua embotellada, pelar las frutas y evitar alimentos que provengan de puestos callejeros, ensaladas, y carne y

pescado crudo

- Para el paciente que tiene diarrea: dieta astringente, suero oral...
- En caso de que el viajero tenga tendencia al estreñimiento de forma habitual es conveniente que lleve laxantes. Para evitar el estreñimiento es fundamental beber mucho agua, consumir mucha fruta y verdura e intentar no demorar la hora de ir al baño

Vídeo consejo del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa sobre el “Botiquín del viajero” en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=SjnnUmJZnZM>
