



# Boletín Informativo para la familia

## BOTIQUÍN BÁSICO DE LA CASA Y PARA IR DE VIAJE

El **botiquín** es el mueble, caja o maleta para guardar medicinas o transportarlas, y el conjunto de medicamentos incluidos. Aunque hay cosas comunes, debemos distinguir entre el **botiquín para la casa** y el que nos llevamos **para ir de viaje**. Un botiquín ideal es el que nos sirve para cubrir las necesidades más básicas, se ajusta a las características de los que pueden llegar a utilizarlo, no ocupa mucho espacio y está bien ordenado.

### ¿Qué puede hacer?

- + Conserve los envases y prospectos de los medicamentos.
- + No mezcle en el mismo envase diferentes fármacos y revise periódicamente el contenido (fecha de caducidad).
- + El **botiquín de casa** debe incluir material y medicación para curar una herida y tratar los problemas de salud leves. Debe estar situado en un lugar seco, fresco, con poca luz y lejos del alcance de los niños.
- + En la tabla de la página siguiente se propone un botiquín básico.
- + Deberá ajustarse además a las enfermedades de los que viven en el domicilio.
- + El **botiquín de viaje** debe incluir sólo lo más necesario.
- + Es fundamental conocer las características del lugar de destino y la duración del viaje.
- + Debe averiguar si es necesario vacunarse antes de iniciar el viaje y llevar la medicación específica preventiva según el lugar de destino. Valórelo con su médico o en Sanidad Exterior de su comunidad.
- + Además de la propuesta de la tabla de la página siguiente, incluirá también la medicación de las enfermedades propias de cada viajero en cantidad adecuada.
- + Mantenga los medicamentos en las condiciones adecuadas de luz y temperatura.
- + En caso de que usted sufra con frecuencia algún problema de salud que no aparezca en la tabla, coméntelo con su médico de familia.
- + Mantenga el botiquín fuera del alcance de los niños.



### CONSEJOS PARA EL VIAJE:

- ✓ Lleve las **recetas** médicas de los medicamentos que transporte para evitar posibles problemas en las aduanas y un **informe médico** actualizado en caso de enfermedad crónica.
- ✓ Lleve más **cantidad** de la necesaria y guarde la medicación en 2 sitios distintos por si hubieran pérdidas o robos. Ponga las medicinas en la bolsa de mano.
- ✓ Es preferible que lleve los **líquidos** (gotas oculares, para lentillas, etc.) en envases nuevos sin abrir.
- ✓ Los **medicamentos** deben ir en paquetes bien cerrados que impidan su potencial contaminación.
- ✓ Conozca bien los detalles del **seguro de salud o de viaje**. Anótese el teléfono al que debe llamar en caso de que se presenten problemas de salud.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- ✓ Si tiene dudas de poder viajar por algún motivo de salud.
- ✓ Si estando de viaje sufre empeoramiento de sus síntomas, mala respuesta al tratamiento o descompensación de sus enfermedades, consulte con un médico en el lugar de destino.

### ¿Dónde conseguir más información?

[http://www.semfyec.es/pfw\\_files/cma/Informacion/modulo/documentos/Decalogo%20del%20viajero.pdf](http://www.semfyec.es/pfw_files/cma/Informacion/modulo/documentos/Decalogo%20del%20viajero.pdf)

## BOTIQUIN DE CASA Y DE VIAJE

| Problema                                                                                                                            | Material/medicamentos                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Heridas                                                                                                                             | Solución yodada desinfectante<br>Gasas estériles<br>Algodón<br>Esparadrapo adhesivo<br>Guantes<br>Tiritas<br>Pinzas de depilar y tijeras |
| Estreñimiento                                                                                                                       | Supositorios de glicerina                                                                                                                |
| Diarrea                                                                                                                             | Solución de rehidratación oral<br>Loperamida                                                                                             |
| Acidez gástrica                                                                                                                     | Almagato                                                                                                                                 |
| Vómitos                                                                                                                             | Metoclopropamida o domperidona                                                                                                           |
| Dolor y/o fiebre                                                                                                                    | Termómetro<br>Paracetamol<br>Ibuprofeno                                                                                                  |
| Picor, reacciones alérgicas conocidas, picaduras                                                                                    | Crema de hidrocortisona<br>Dexclorfenidramina                                                                                            |
| Mareo                                                                                                                               | Dimenhidrinato                                                                                                                           |
| Quemaduras leves                                                                                                                    | Hidratante<br>Crema de hidrocortisona                                                                                                    |
| Congestión nasal                                                                                                                    | Suero fisiológico nasal                                                                                                                  |
| Tos                                                                                                                                 | Dextrometorfano o codeína                                                                                                                |
| Protección sexual                                                                                                                   | Preservativos                                                                                                                            |
| Protección solar                                                                                                                    | Cremas de protección solar                                                                                                               |
| Purificación del agua                                                                                                               | Preparado para purificar el agua a base de cloro o tintura de yodo al 2% o lejía para desinfección de alimentos                          |
| Antimosquitos                                                                                                                       | Repelente de insectos y crema para la piel (idealmente con DEET en Concentraciones del 10-35%)<br>Permetrina para la ropa y mosquiteros  |
| Pie de atleta, irritación pliegues                                                                                                  | Solución y polvo antifúngicos                                                                                                            |
| Torcedura de tobillo, esguinces                                                                                                     | Tobillera o vendas elásticas                                                                                                             |
| <b>Medicamentos específicos de las personas que viajan y para la profilaxis según el lugar de destino</b>                           |                                                                                                                                          |
| Guía de primeros auxilios                                                                                                           |                                                                                                                                          |
| Número de teléfono del <b>seguro del viaje</b> , del centro de salud, del servicio de ambulancia y de urgencias de su zona de salud |                                                                                                                                          |

(En **negrita** se especifica para el botiquín de viaje).