

BOTIQUÍN DE VIAJE. ¿QUÉ NECESITAS LLEVAR?



Ante la realización de un viaje es necesario no olvidarse de preparar un botiquín con material sanitario: donde se incluirán medicamentos básicos para tratar las dolencias comunes, artículos para primeros auxilios y cualquier producto sanitario especial que pueda necesitar el viajero personalmente (en cantidad suficiente para cubrir todas las necesidades previsibles durante el tiempo que dure el viaje). Siempre es importante disponer de un botiquín básico pero especialmente en aquellos países donde determinados medicamentos pueden ser de difícil disponibilidad y adquisición en el destino.

Los medicamentos que necesitan receta médica deben de ir acompañados con un informe firmado por un médico declarando que el viajero necesita esa medicación para su tratamiento personal en función de un diagnóstico (a ser posible escrito en inglés).

Se deben llevar los medicamentos en el equipaje de mano para evitar las pérdidas durante el viaje, aunque sería recomendable como medida de precaución llevar tanto los medicamentos como el material necesario por duplicado en el equipaje facturado. Recordar que hay ciertos componentes del botiquín que pueden ocasionar problemas si se llevan en el equipaje de mano sin receta médica, como las agujas hipodérmicas.

Si se desconoce la facilidad con que se pueden adquirir en el lugar de destino del viaje productos para el cuidado dental, material de limpieza para las lentes de contacto, etc., es recomendable también ir provisto de los mismos.

Contenido de un botiquín básico

Artículos para primeros auxilios:

- ▶ Esparadrapo adhesivo
- ▶ Antiséptico para heridas
- ▶ Vendas
- ▶ Gotas oculares emolientes
- ▶ Repelente de insectos
- ▶ Tratamiento para las picaduras de insectos
- ▶ Analgésico simple (a ser posible paracetamol)
- ▶ Descongestionante nasal
- ▶ Sales de rehidratación oral
- ▶ Tijeras e impermeables
- ▶ Pinzas de punta fina para la extracción de cuerpos extraños

Con la colaboración de:



Información avalada por:



Sociedad Española de
Medicina Tropical y
Salud Internacional



BOTIQUÍN DE VIAJE. ¿QUÉ NECESITAS LLEVAR?

- ▶ Apósitos esterilizados
- ▶ Termómetro clínico

Artículos complementarios según el destino y las necesidades individuales:

- ▶ Redes mosquiteras impregnadas en un repelente de insectos
- ▶ Desinfectante del agua
- ▶ Medicación contra la diarrea
- ▶ Laxantes
- ▶ Polvos anti-fúngicos
- ▶ Medicación antipalúdica
- ▶ Sedantes
- ▶ Medicación para cualquier enfermedad previa
- ▶ Biodramina para mareos cinéticos
- ▶ Jeringuillas y agujas esterilizadas
- ▶ Preservativos
- ▶ Protectores solares (crema, gafas de sol) y labiales

Otros artículos para las necesidades previsibles, según el destino y la duración del viaje.

Recordar siempre que los medicamentos deben administrarse según indican sus prospectos. En caso de duda consulta con tu médico o farmacéutico.

Con la colaboración de:



Información avalada por:

