

Profesión

María José Alonso Osorio

Farmacéutica comunitaria
y especialista en Farmacia
Galénica e Industrial

“**Para preparar un botiquín individualizado y adaptado a las necesidades de la persona que vaya a viajar, es conveniente recabar información»**

Botiquín del viajero

Llega el verano, el buen tiempo y las vacaciones. Algunas personas cambian temporalmente de residencia y otras se preparan para emprender algún viaje. Los días largos permiten disfrutar de la vida al aire libre y cambiar la rutina. Sin embargo, el verano tiene también sus inconvenientes y trastornos de salud típicos, y son muchos los pacientes que, conscientes de ello, se acercan al mostrador de la farmacia pidiendo orientación y ayuda a la hora de preparar un botiquín, ya sea para un viaje o para esa segunda y temporal residencia.

Cuando se piensa en un botiquín, lo primero que viene a la cabeza es el material de cura para pequeños traumatismos, y en cambio suelen descuidarse otros problemas y trastornos frecuentes que pueden aguar un momento feliz del verano si no se tienen en cuenta al preparar su contenido. Para preparar un botiquín individualizado y adaptado a las necesidades del viajero, es conveniente recabar cierta información relevante: a qué lugar se va a viajar o a pasar las vacaciones; qué tipo de transporte se va a utilizar; cuál será la duración estimada de los vuelos, viajes, etc.; cuáles son las edades y condiciones de salud o fisiológicas de las personas que van a viajar y convivir, o cuáles son los trastornos que individualmente son más susceptibles de padecerse en la época estival o en los viajes.

Esta información permitirá preparar un botiquín que cubra las necesidades de la persona o del grupo, de modo que sea posible prevenir problemas, solucionar trastornos menores y, en definitiva, cuidar mejor de la salud del viajero (tabla 1).



©havesen123rf

Algunos de los problemas más frecuentes y comunes, y que por tanto deben ser tenidos en cuenta a la hora de preparar un botiquín de verano, son los relacionados con la cinetosis (mareo del transporte), las picaduras y urticarias, los trastornos digestivos y los pequeños traumatismos. Aun así, para un botiquín personalizado deberán contemplarse otros posibles trastornos, en función de las características de las personas que vayan a viajar (tabla 2).

En los siguientes apartados se revisan los principales trastornos que deben tenerse en cuenta y los medicamentos o productos que pueden prevenir o tratar estos problemas. También se incluyen distintos complementos fitoterápicos, medicamentos homeopáticos, cosméticos, productos de higiene, material de cura u otros productos adecuados para cada caso, de modo que, en función de las necesidades y preferencias del viajero, pueda elegirse el producto más adecuado. Asimismo, recordaremos aquellos síntomas de alarma de los que es necesario informar al viajero para que, si aparecen, sepa que es obligada la visita al médico.

Cinetosis

La cinetosis puede producirse en cualquier medio de transporte, ya sea aéreo, terrestre o marítimo, y afectar incluso a personas expertas en navegación. En el transporte aéreo, los síntomas se pueden agudizar debido a la ansiedad. Los principales síntomas son: náuseas, vómitos, hiperventilación, sudoración y sensación general de mareo.

Opciones para el botiquín

- Medicamentos anticinéticos (dimenhidrinato, solo o asociado a cafeína, y meclozina). La meclozina tiene una duración prolongada que la hace adecuada para viajes largos (una dosis única al día). Además, tiene una baja incidencia de efectos no deseados (somnia), aunque su inicio de acción es más lento que el de dimenhidrinato, y puede ser usada en niños a partir de los 6 años. Dimenhidrinato puede requerir tomas cada 6 a 8 horas, en función de la duración del viaje; puede utilizarse en niños a partir de los 2 años. Los niños por debajo de las edades mencionadas, las embarazadas y las madres en lactancia deben seguir las indicaciones de su médico.
- Fitoterapia (cápsulas o chicles de jengibre). Adultos y niños a partir de 6 años. Puede utilizarse en embarazadas, aunque se aconseja consensuar con el ginecólogo.
- Medicamentos homeopáticos. *Cocculus*, *Tabacum*, *Pentroleum* o *Nux vomica* o sus combinaciones.
- Otros productos. Pulseras de acupresión.

Síntomas y circunstancias de remisión al médico

Niños menores de 2 años; embarazo o lactancia; cinetosis prolongada, con vómitos frecuentes y constantes; enfermedades (glaucoma, hiperplasia benigna de próstata [HBP], obstrucciones del tracto digestivo o urinario, asma y arritmias) o tratamiento farmacológico crónico que contraindica

Tabla 1. Preguntas clave para preparar el botiquín del viajero

- ¿Cuánto va a durar el viaje o los viajes?
- Características del lugar o lugares de destino: ¿zona rural, playa, zona urbana, clima tropical...?
- ¿Viajan niños, mujeres embarazadas o madres lactantes?
- ¿Qué tipo de trastornos tiene predisposición a padecer cuando viaja?

Tabla 2. Principales problemas que deben tenerse en cuenta

Aunque el botiquín puede variar en función de la información recabada, como norma general se tendrán en cuenta las siguientes situaciones o problemas:

- Mareo del transporte
- Picaduras, urticarias, reacciones alérgicas
- Molestias digestivas: pesadez, hinchazón (gases), acidez, reflujo, diarrea, estreñimiento, hemorroides...
- Pequeños traumatismos: material de cura y desinfección (manos, superficies, heridas, agua...)
- Molestias oculares
- Cistitis (prevención)
- Resfriados, molestias de la garganta, fiebre y/o dolor (cefaleas, dolores musculares, dolor por traumatismos, dismenorrea, etc.)
- En aquellos viajeros que vayan a tomar un avión habrá que contemplar el miedo a volar y, en los vuelos de larga duración, la prevención de problemas vasculares (síndrome de la clase turista)

que el uso de anticinéticos (IMAO, opiáceos, depresores del sistema nervioso central [SNC], antidepresivos tricíclicos).

Picaduras, urticarias

Las picaduras de insectos o las ampollas producidas por plantas urticantes pueden parecer algo banal, pero la intensidad y número de ellas y la sensibilidad personal pueden desencadenar reacciones alérgicas e infecciones cutáneas por rascado.

Lo mejor es la prevención, por lo que, si se ha de estar al aire libre en las horas en que los insectos proliferan, se aconsejará la utilización de ropa con mangas y pantalones largos, el uso de mosquiteras en ventanas y puertas, aparatos repelentes para las habitaciones, repelentes (líquidos o pulseras) y la no utilización de perfumes (ciertos perfumes atraen a los insectos).

La sintomatología varía según el agente causal:

- Mosquitos: picazón y/o escozor inmediato que se prolonga varios días.
- Hormigas, abejas, avispas y avispones: generalmente causan dolor, ardor e inflamación.
- Medusas: reacciones vivas y dolorosas.
- Ortigas y otras plantas urticantes: sensación de ardor, dolor y urticaria.

Opciones para el botiquín

En prevención:

- Repelente de insectos (loción, pulseras, ultrasonidos...). Para zonas tropicales o con abundancia de mosquitos, utilizar los específicos. Si hay niños, utilizar formulaciones aptas para ellos.

En tratamiento:

- Loción de calamina o pomada antihistamínica (a base de dimetindeno, dexclorfeniramina, prometazina, etc.) si hay mucho picor. Lápices de soluciones de amoníaco. Polvo de papaína para las medusas.
- Fitoterapia: pomadas de centella asiática, caléndula, helicriso o aceites esenciales.
- Homeopatía: pomadas con caléndula, *Mezereum*, *Apis*, *Ledum palustre*, o sus combinaciones.

Síntomas y circunstancias de remisión al médico

Reacción alérgica; signos de infección (inflamación, calor, supuración, fiebre...) o gran extensión de las lesiones.

Molestias digestivas

Con el cambio de hábitos alimentarios, las bebidas demasiado frías, el picoteo, los fritos y rebozados, las comidas exóticas, picantes, y las bebidas alcohólicas, no es infrecuente que se presenten molestias digestivas, como hinchazón (gases), sensación de pesadez, acidez, ardor y/o reflujo. También es frecuente que se produzca estreñimiento o diarrea.

“Con el cambio de hábitos alimentarios (bebidas demasiado frías, picoteo, fritos y rebozados, comidas exóticas, picantes y bebidas alcohólicas) no es infrecuente que se presenten molestias digestivas”

Opciones para el botiquín

Para la pesadez, acidez y reflujo:

- Antiácidos (alginatos, almagato, calcio carbonato, magnesio carbonato, famotidina, etc.). No se debe abusar, ya que un exceso de antiácidos puede comportar un efecto rebote. Acompañar la dispensación con consejos dietéticos. Tener en cuenta las precauciones.
- Fitoterápicos. Existen en el mercado distintos productos antidispepticos a base de combinaciones de varias plantas medicinales (entre ellas: papaya, alcachofa, cardo mariano, hinojo, anís, ruibarbo, carraspique blanco, alcaravea, angélica, manzanilla, menta, regaliz...). También existe un

producto sanitario de polisacáridos de plantas con acción protectora antiácido y antirreflujo. Protege las mucosas del ácido y evita la acidez y quemazón producida por el reflujo. Al actuar localmente, puede utilizarse en el embarazo.

- Homeopatía. Existen distintos medicamentos para las digestiones pesadas, uno de los más utilizados es *Nux vomica*.

Para los gases y la hinchazón:

- Antiflatulentos a base de simeticona.
- Antiflatulentos a base de carbón activado
- Plantas carminativas: anís, hinojo, alcaravea, coriandro, etc., solos o en combinación.
- Medicamentos homeopáticos: *Carbo vegetabilis*, *Licopodium*, *China*, *Kalium carbonicum*, solos o en combinación.

Para la diarrea:

- Sobres de sales minerales y glucosa, para rehidratación oral.
- Probióticos (*Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus* LGG, *Bifidobacterium*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus delbrueckii*), para recuperar la microbiota intestinal.
- Medicamento antidiarreico (loperamida), para cuando conviene parar la diarrea.
- Medicamento antidiarreico (carbón activado), que adsorbe toxinas y microorganismos causantes de la diarrea.

Para el estreñimiento puntual:

Las personas con estreñimiento crónico deben llevar su tratamiento habitual. Para los casos puntuales de estreñimiento:

- Laxante estimulante (bisacodilo, picosulfato, sen, etc.) u osmótico.
- Microenemas laxantes.
- Supositorios laxantes.

Síntomas y circunstancias de remisión al médico

Dificultad para tragar; vómitos oscuros o con sangre, deposiciones sanguinolentas o de color negro; sudoración cuando siente las molestias; pérdida de peso o del apetito sin causa que lo explique; disfonías, tos o dificultad respiratoria relacionable con reflujo; heces negras...

Pequeños traumatismos.

Material de cura y desinfección

Las pequeñas heridas, rascadas o arañazos, ampollas por fricción, pequeñas quemaduras, eritema o quemadura solar, esguinces o distensiones son algunos de los pequeños traumatismos que pueden producirse en un viaje.

Opciones para el botiquín

- Suero fisiológico (para limpieza de heridas).
- Desinfectantes: povidona yodada, solución de clorhexidina, merbromina, alcohol en gel...

- Material de cura: gasas, vendas, esparadrapo, puntos de sutura, apósitos antiadherentes de distintos tamaños y vendajes de soporte (para posibles esguinces).
- Antiinflamatorios tópicos: lápiz, *roll-on* o gel de árnica, crema o pomada antiinflamatoria o con heparinoides...
- Crema o pomada para quemaduras (quemaduras leves y poco extensas).
- Crema, pomada o loción para eritema solar (funcionan muy bien las que contienen caléndula, centella asiática o aloe vera; el aceite de rosa mosqueta ejerce un buen efecto regenerador de la piel). En caso de alergia solar con aparición de urticaria, está indicado (aparte de las correspondientes medidas preventivas) llevar un antihistamínico oral.
- Apósitos hidrocoloides para ampollas.
- Bolsas de frío instantáneo.
- Accesorios: pinzas, tijeras, termómetro, jeringa con aguja estéril, etc.

Síntomas y circunstancias de remisión al médico

Heridas profundas o muy extensas; hemorragia; quemaduras de segundo y tercer grado o que afecten a áreas extensas; síntomas de fractura de huesos, ligamentos o músculos (debilidad muscular y/o trastorno grave de la movilidad).

Material de desinfección

Durante los viajes no siempre se tiene acceso a agua y jabón para desinfectar las manos o las superficies que tocamos, y en algunos casos también puede ser dudosa la pureza del agua, de modo que es necesario llevar distintos productos en nuestro botiquín.

Opciones para el botiquín

- Alcohol en gel u otro producto sanitizante, que servirá tanto para la desinfección de las manos como de superficies.
- Para el agua, deben llevarse pastillas de cloro o tintura de yodo (dos gotas de tintura por litro de agua suelen ser suficientes).

Molestias oculares

La sequedad ambiental en medios de transporte, hoteles y viviendas (debida a la climatización), la acción del sol y los desinfectantes de las piscinas (sin contar con el uso habitual de tabletas, móviles y ordenadores) son causa de sequedad e irritación ocular. Para prevenirla, podemos recurrir a distintas alternativas.

Opciones para el botiquín

- Colirio hidratante y lubricante (preferiblemente en monodosis, ya que éstas no contienen conservantes y garantizan la conservación). Existen también colirios naturales a base de extractos de plantas.
- Colirio descongestivo.



©rades6/123rf

“ Las pequeñas heridas son algunos de los pequeños traumatismos que pueden producirse en un viaje »

Síntomas y circunstancias de remisión al médico

Dolor, inflamación del globo ocular, secreción ocular colorada, trastorno de la visión, cuerpo extraño en el ojo...

Cistitis (prevención e infecciones leves al inicio)

Las cistitis también son frecuentes en verano, sobre todo en las mujeres que tienen predisposición. Permanecer con el bañador mojado y mantener relaciones íntimas son factores predisponentes.

Opciones para el botiquín

- Preparados a base de arándano rojo, gayuba, brezo, aceites esenciales o combinaciones de éstos. Existen preparados para la prevención y el alivio de los síntomas cuando éstos son leves (deben administrarse al inicio de los síntomas de infección).

Síntomas y circunstancias de remisión al médico

Síntomas fuertes, dolor de espalda o lateral, fiebre y esca-lofríos, náuseas y vómitos...

Resfriados, molestias de la garganta, fiebre y/o dolor (cefaleas, dolores musculares, dolor por traumatismos, dismenorrea, etc.)

Este tipo de problemas menores comunes no hacen vacaciones y pueden presentarse en cualquier momento.

Opciones para el botiquín

Sea cual sea el destino, es conveniente incluir en el botiquín distintos productos:

- Paracetamol y/o ibuprofeno (tanto para adultos como para niños si es necesario) con los que tratar dolores leves (cefalea, dolor dental...), síntomas de resfriado o pequeñas inflamaciones.
- Antihistamínico oral para las reacciones alérgicas.
- Pastillas suavizantes y antisépticas para irritación o dolor leve de garganta.

Vuelos de larga distancia

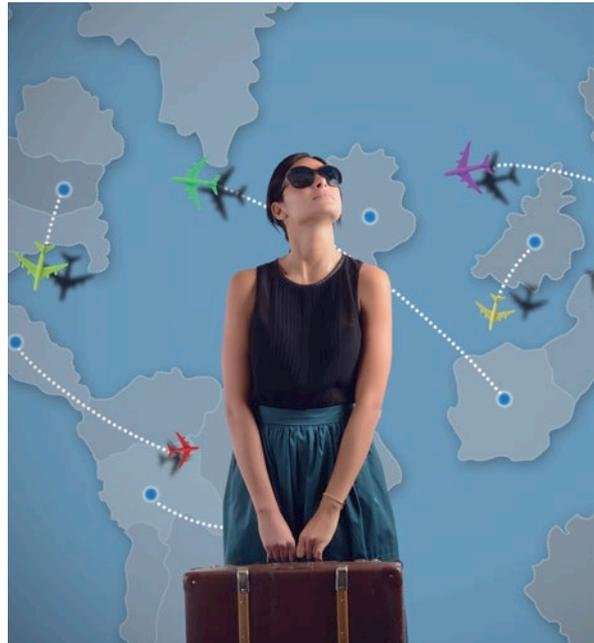
Ante vuelos de larga distancia (más de 3 horas), algunas personas sufren nerviosismo y/o ansiedad y otras pueden presentar problemas circulatorios (el llamado «síndrome de la clase turista»). Para prevenir o aliviar estos problemas, pueden recomendarse distintas alternativas.

Opciones para el botiquín

- Un producto de fitoterapia a base de plantas medicinales de acción sedante (valeriana, pasiflora, amapola de california, melisa... o combinaciones de estas plantas). Una dosis 1 hora antes del vuelo, que deberá repetirse a las 6 u 8 horas si el vuelo es muy largo.
- Ácido acetilsalicílico o fracción triterpénica de Centella asiática (TTFCA). Aunque se han llevado a cabo pocos estudios y la evidencia hasta la fecha es débil, se sigue recomendando ampliamente una sola dosis de ácido acetilsalicílico como medio para prevenir la trombosis producida por los vuelos¹. Un estudio con 60 mg de TTFCA, 3 veces al día durante 2 días antes del vuelo, el día del vuelo y otro día después del vuelo, mostró una disminución del riesgo en personas propensas a edema y trastornos de la circulación en vuelos largos².

Recomendaciones higiénicas y dietéticas para el viajero

- Si se viaja a zonas con peligro de enfermedades como el dengue, la malaria, el paludismo, la hepatitis, el cólera y otras, la vacunación previa es obligada.
- Cuidado con los alimentos. Si es posible no ingerir hortalizas crudas, o mantener media hora en agua con lejía (1-2 gotas por litro de agua, o utilizar pastillas de hipoclorito) las hortalizas que se vayan a consumir en fresco. Comer sólo fruta pelada o tratarla como las hortalizas, con lejía diluida en agua. Las carnes y pescados deben consumirse suficientemente cocinados. La repostería y los helados son de fácil contaminación.
- Cuidado con el agua. Sólo debemos beber agua que ofrezca suficientes garantías o agua embotellada (que deberá ser abierta en su presencia). No admitir cubitos de hielo



©alphaspirit/123rf

“**Ante vuelos de larga distancia (más de 3 horas), algunas personas sufren nerviosismo y/o ansiedad, y otras problemas circulatorios, el llamado “síndrome de la clase turista”**»

en las bebidas, ya que pueden estar preparados con aguas contaminadas. En países tropicales, es aconsejable ingerir abundantes líquidos. Tomar refrescos y bebidas embotelladas o bebidas calientes, té o café. Si el viajero se ve obligado a beber agua potencialmente peligrosa, deberá hervirla durante 10 minutos o añadir 2 gotas de lejía/litro (o pastillas de hipoclorito) y esperar 30 minutos antes de consumirla. ●

Bibliografía

1. Loke YK, Derry S. Air travel and venous thrombosis: how much help might aspirin be? *Med Gen Med.* 2002; 4(3): 4.
2. Cesarone MR, Incandela L, De Sanctis MT, Belcaro G, Geroulakos G, Griffin M, et al. Flight microangiopathy in medium-to long-distance flights: prevention of edema and microcirculation alterations with total triterpenic fraction of Centella asiatica. *Angiology.* 2001; 52(Suppl 2): S33-S37.