Botiquín de verano: el elemento imprescindible para las vacaciones

¿Qué deberíamos llevar en nuestra maleta para cuidar nuestra salud a la hora de ir de vacaciones? Los pacientes preparan su maleta para aprovechar unos días de vacaciones, pero a veces se les olvida lo más importante: el botiquín. Desde la farmacia podemos acompañar al paciente ofreciendo determinados productos, medicamentos sin prescripción médica y algunos consejos.

Carlota Vizmanos

Farmacéutica especializada en marketing digital y dermocosmética (@dermolink/@boticariadigital)

Lo primero que se nos viene a la mente al pensar en un botiquín es la cruz roja, las tiritas, las tijeras y las gasas. Pero, ¿qué pasaría si imagináramos el botiquín como una pequeña maleta y pensáramos en lo que nos podría ocurrir, desde heridas, ampollas o quemaduras hasta insolaciones, fiebre o problemas gastrointestinales?

Piel, fotoprotección y *aftersun*

Los niveles de radiación solar y el tiempo de exposición al sol aumentan en las estaciones de primavera y verano. Algunos pacientes creen que la protección solar solo es necesaria cuando van a estar en la piscina o en la playa. Pero esto no es así; habría que concienciar de que la exposición solar se acumula día a día[1].

¿Cómo podemos ayudar a elegir el protector solar más adecuado?[2,3]. Aquí van algunos consejos:

- Escoger un protector de «amplio espectro». Son aquellos que protegen de los rayos UV de tipo A (UVA) y de los de tipo B (UVB). Los rayos UVB son la principal causa de quemaduras y cánceres, aunque los UVA también tienen cierto efecto sobre el cáncer y el envejecimiento prematuro.
- Resistente al agua no significa que no se pueda eliminar. Al sudar o secarnos con la toalla, por ejemplo, estaríamos eliminando el protector, por lo que lo

©2022 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados

«Al elegir un protector solar hay que tener en cuenta el factor de protección solar (FPS). Es necesario ver el tipo de piel y los niveles de radiación UV para saber cuál es el adecuado»

más adecuado es aplicárselo de nuevo cada dos horas o menos, dependiendo de si hemos estado nadando o sudando.

- Al elegir un protector solar hay que tener en cuenta el factor de protección solar (FPS), que es el índice que mide la capacidad protectora de un protector solar frente a los rayos UVB sobre la piel para que pueda estar expuesta al sol sin que aparezca enrojecimiento.

Para elegir el FPS adecuado será necesario ver el tipo de piel y los niveles de radiación UV (tabla 1). El FPS indica el tiempo que dura la protección frente al sol. Para calcular esta duración se puede usar la siguiente fórmula[3]:

Tiempo que la piel puede estar al sol sin quemarse	×	FPS	=	tiempo en que se está protegido frente al sol

Por ejemplo, una persona con piel clara que normalmente empezaría a quemarse después de 10 minutos al sol, tardaría 15 veces más con un factor de protección solar 15 (150 minutos o 2,5 horas).

El *aftersun* (postsolar) es una loción indicada para tratar la piel después de haberla expuesto al sol. Hidrata, repara los efectos de la radiación sobre la epidermis y alivia la piel. La radiación solar produce deshidratación, inflamación e irritación de la epidermis, provocando pérdida de elasticidad, iluminación e incluso otras lesiones más graves como quemaduras, manchas, sensibilidad, envejecimiento cutáneo prematuro y melanomas. Por tanto, después de la exposición al sol es muy recomendable aplicar un *aftersun* ya que contiene principios activos antiinflamatorios y regeneradores de la piel[4].

Quemaduras solares e insolación

Las quemaduras solares se producen cuando el cuerpo queda expuesto sin protección, cuando la luz ultravioleta llega a la piel porque esta no está protegida o porque la ropa está abierta. Las quemaduras pueden tardar días en curarse, y algunos de los síntomas son el cambio del tono de la piel, el enrojecimiento y pequeñas ampollas. Hay casos en los que la persona afectada incluso debe ser derivada al médico, como cuando no hay mejoría en pocos días o cuando se producen una gran hinchazón, ampollas y quemaduras extensas o infección.

En caso de quemadura leve, desde la farmacia podemos ofrecer algunos productos y consejos[5]:

- Un analgésico de venta libre.
- Aconsejar refrescar la piel aplicando una toalla limpia humedecida con agua, o realizar un baño con bicarbonato de sodio (60 g) y agua fresca.
- Ofrecer una loción de aloe vera o crema hidratante.
- Advertir de que no debemos romper las ampollas intactas, y, en caso de que se rompan, aplicar agua y jabón y, posteriormente, un ungüento con antibiótico y cubrir la herida.
- Tratar con crema hidratante la piel que se vaya descamando.
- Ofrecer un antihistamínico oral en caso de picazón.
- Aconsejar una crema con un corticosteroide de venta libre si las quemaduras son leves-moderadas.

Tabla 1. Factor de protección solar

Nivel de radiación (UVI)	Piel clara		Piel oscura	
	Exposición máxima sin protección	Factor de protección solar recomendado	Exposición máxima sin protección	Factor de protección solar recomendado
0-2 (bajo)	80 minutos	15	110 minutos	8
3-5 (moderado)	40 minutos	25	60 minutos	15
6-7 (alto)	25 minutos	30	35 minutos	25
8-10 (muy alto) Verano	20 minutos	50+	30 minutos	30
11+ (extremo) Verano	15 minutos	50+	25 minutos	50+

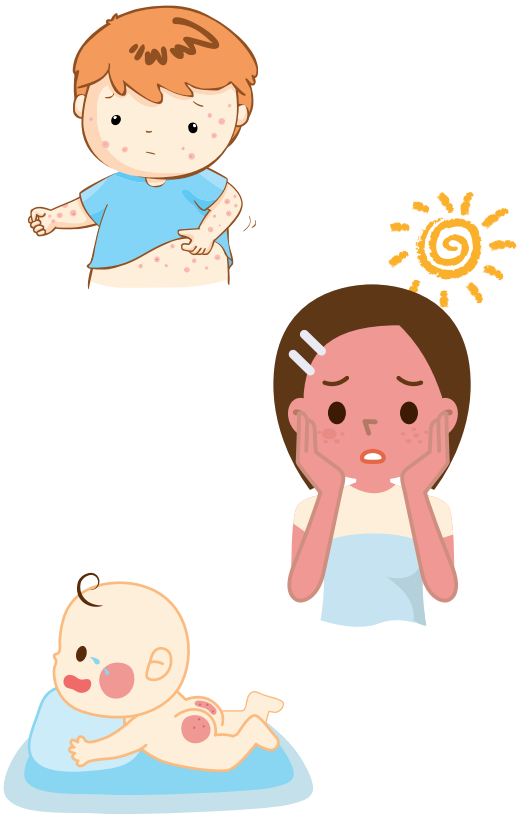
Adaptada de: Quimica.es. Factor de protección solar. Disponible en: https://www.quimica.es/enciclopedia/Factor_de_protecci%C3%B3n_solar.html

©2022 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados

Calamina
LAINCO
Loción de Calamina

Loción protectora para pieles sensibles e irritadas

Con Dexpantenol | Sin Parabenos | Sin perfumes



Loción con propiedades protectoras para la piel, indicada para:

- Alivio de la piel sensible e irritada en caso de rojeces, picores y escozores.
- Calmante y refrescante tras exposiciones al sol.
- Protege de la sudoración excesiva.
- Protege la piel de las escoceduras de los bebés.
- La calamina proporciona una gran acción secante y astringente, adecuado para pieles con tendencia acnéica.
- Su contenido en dexpantenol le proporciona un gran poder hidratante y humectante.

Textura suave y de fácil aplicación.

LAINCO, S.A.
Avda. Bizet, 8-12, 08191 - RUBI (Barcelona)
Tel.: 93 586 20 15 - Fax: 93 586 20 16
e-mail: lainco@lainco.es - www.lainco.es

- Advertir de que se debe proteger la quemadura de una posterior exposición al sol.

¿Cómo actuar frente a una insolación o un golpe de calor?[6-9]

Las elevadas temperaturas durante el verano y el tiempo que estamos al aire libre pueden producir una insolación o golpe de calor. Estas circunstancias pueden hacer que los mecanismos que regulan la temperatura del cuerpo empiecen a fallar, y que la temperatura corporal suba a 40 °C en 10-15 minutos, produciendo una importante pérdida de agua y deshidratación. Las personas mayores y los niños son la población con mayor riesgo de insolación. Los síntomas de insolación que se suelen padecer son sudoración excesiva, fatiga, subida de la temperatura corporal y mareos. Sin embargo, los síntomas de un golpe de calor son, durante la primera etapa, náuseas y vómitos, dolor de cabeza, mareos y una temperatura corporal elevada; en la siguiente etapa llegan a producir confusión, agitación, dificultad para hablar, irritabilidad, convulsiones, delirio, alteración en la sudoración, piel enrojecida, ritmo cardiaco acelerado, respiración rápida, e incluso se puede llegar al coma[6-8].

En caso de insolación o golpe de calor, se debe derivar al paciente a Urgencias, ya que constituye una situación de riesgo que puede llegar a ser muy grave. Si no es posible llevar al paciente a Urgencias, estos son los pasos a seguir mientras llega la ambulancia:

- Colocar al paciente en un lugar fresco.
- Quitarle la ropa que sea innecesaria y colocarlo sobre un costado para exponer al aire tanta superficie de la piel como sea posible.
- Enfriar el cuerpo del paciente con agua fría, empleando una esponja, una toalla o compresas de agua fría sobre el cuello, nuca, frente y demás partes del cuerpo, y abanicarlo hasta que llegue la ambulancia.
- En caso de que el paciente esté despierto y pueda tragar, debería beber agua fresca en pequeños sorbos siempre que se pueda, de 1 a 2 litros en un plazo de 1 a 2 horas para hidratarlo bien. Para ello, debemos colocarlo en posición semisentada.
- Tomar la temperatura por vía rectal para bajarla a 39 °C lo antes posible. En esta situación de emergencia, no es adecuado tomar la temperatura por la boca o el oído.
- No suministrar aspirinas ni acetaminofeno para disminuir la temperatura, ya que estos fármacos podrían afectar a la respuesta del cuerpo.

Medidas a seguir para prevenir el golpe de calor o la insolación[8]

- Hidratación: mantener el cuerpo hidratado, bebiendo entre 2 y 2,5 litros de agua al día. En el caso de los niños y las personas mayores, lo mejor es llevar consigo una botella de agua e ir bebiendo poco a poco. También es adecuado tomar frutas y verduras, y evitar la cafeína y el alcohol por su efecto diurético.
- Horas en el exterior: evitar las horas de mayor calor, en especial de 12:00 a 16:00 horas.
- Caminar por la sombra siempre que se pueda.
- Emplear ropa transpirable, preferiblemente de color claro y de algodón.
- Usar sombrero y gafas de sol. Los sombreros y gorras no deben quedar muy ajustados, de modo que favorezcan la circulación.
- No permanecer estacionados en vehículos sin aire acondicionado o con las ventanillas cerradas.
- En casa, permanecer lo más fresco posible con aire acondicionado o ventilador, y mantener las habitaciones en sombra.

Material de cura y productos sanitarios[10-13]

El material de cura indispensable en nuestro botiquín sería el siguiente: termómetro, pinzas, repelente de insectos, gasas, esparadrapo, algodón, apósitos, suero fisiológico, tijeras, tiritas y antisépticos para curar heridas, cortes y rozaduras. También podría incluirse algún producto sanitario para evitar que salgan ampollas en los pies, y pomada para quemaduras.

En caso de hacerse una herida, habría que lavarla con agua y jabón, y posteriormente usar un antiséptico. No deben utilizarse dos antisépticos diferentes en el mismo sitio ya que pueden interaccionar entre ellos y producir daños.

Los antisépticos presentan cuatro cualidades importantes:

- Un amplio espectro de acción (bactericida o bacteriostático, virucida, esporicida, etc.).
- Actúan contra los gérmenes de forma rápida.
- Tienen la duración de acción requerida.
- Ofrecen inocuidad sistémica y local.

«El material de cura indispensable en nuestro botiquín sería el siguiente: termómetro, pinzas, repelente de insectos, gasas, esparadrapo, algodón, apósitos, suero fisiológico, tijeras, tiritas y antisépticos para curar heridas, cortes y rozaduras»

©2022 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados

En el mercado, los antisépticos más utilizados son los siguientes:

- **Povidona yodada:** antiséptico que tiene la acción microbicida del yodo y además constituye un antifúngico de amplio espectro. Su uso está indicado para la desinfección de heridas, quemaduras y úlceras. La acción microbicida la realiza en el pus, suero, sangre y tejido necrosado. El efecto de antisepsia perdura en la zona desinfectada.
- **Clorhexidina:** acción sobre bacterias grampositivas y gramnegativas, con un efecto bajo en virus y hongos. Puede perder algo de eficacia en presencia de jabón; por ello se suele emplear en heridas abiertas o en la piel intacta. Se usa como alternativa a la povidona yodada en los casos en que no puedan aplicarse los derivados del yodo (como en mujeres embarazadas y niños).
- **Agua oxigenada o peróxido de hidrógeno:** aunque son útiles para aplicar sobre heridas, su efecto no resulta muy satisfactorio ya que su acción es corta. Presentan una actividad antibacteriana débil y también virucida. Producen escozor o quemazón cuando se aplican sobre heridas abiertas.

En caso de cortes o rasguños, desde la farmacia podemos curarlos si es factible controlarlos, por ejemplo, si son pequeños. Estos serían los pasos a seguir[14]:

1. Lavarse las manos.
2. Detener el sangrado. Cuando los cortes o rasguños son pequeños, el sangrado se detiene solo; si no fuera así, hay que hacer una presión suave con una venda o paño limpio hasta que deje de sangrar.
3. Limpiar la herida. Lavarla con agua, colocarla debajo del grifo, y lavar con jabón la zona que rodea la herida evitando que el jabón entre en ella. Eliminar cualquier suciedad o restos con pinzas limpias (las pinzas deben limpiarse previamente con alcohol). En caso de no poder eliminar esos restos, derivar al médico.
4. Aplicar antibiótico o vaselina para mantener húmeda la superficie y evitar la formación de cicatrices. Algunas personas pueden presentar sensibilidad a determinados ungüentos (si aparecen erupciones, suspender el uso del ungüento).
5. Tapar la herida. Colocar un vendaje, una gasa enrollada o cinta de papel a su alrededor, o un apósito, siempre cubriendo la herida para mantenerla limpia. Si se trata de un rasguño, esto no es necesario.
6. Cambiar el apósito al menos una vez al día, o cuando se moje o se ensucie.
7. Recomendar al paciente vacunarse contra el tétanos (si no lo ha hecho en los últimos cinco años) en caso de que la herida sea profunda o esté sucia.

©2022 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados

KEITO
DESDE 1986

K10T
EQUIPO DE SALUD MULTIFUNCIÓN

Visita demo Keito eHealth en **www.keito.com**
usuario: **60** | contraseña: **plasma**

657 238 305 • ventas@keito.com
www.keito.com

8. Buscar signos de infección. Derivar al médico si el paciente presenta signos de infección, como enrojecimiento, mucho dolor, drenaje, calor o hinchazón.

Medicamentos de venta libre

Los medicamentos de venta libre necesarios en el botiquín de verano son los siguientes[11]:

- Analgésicos para el dolor ocasional y antipiréticos para la fiebre.
- Antiácidos, antidiarreicos, laxantes y productos de rehidratación oral. Cuando se realizan algunos cambios en los hábitos alimentarios pueden producirse síntomas gastrointestinales, como acidez, diarrea o estreñimiento.
- Antihistamínicos, en caso de tener alergias.
- Antieméticos, para prevenir los mareos.

Conclusiones

A la hora de hacer la maleta para las escapadas de primavera y las vacaciones de verano, hay que recordar que es necesario cuidar la salud. El recipiente (maleta pequeña, neceser...) donde se llevan todos los medicamentos y productos sanitarios debe ser resistente y ligero para su correcta conservación. En el caso de los medicamentos, es mejor llevarlos en su embalaje original y colocarlos debajo de todo lo que más pese: cremas, *aftersun*, etc.

Desde la farmacia podemos ayudar al paciente a completar su botiquín de verano recordándole, en caso de enfermedad crónica, su medicación habitual con la receta y las pautas. A modo general, los imprescindibles de un botiquín serían: protector solar, *aftersun*, termómetro, compresas, tampones, analgésicos y antipiréticos de venta libre, repelente de insectos, antieméticos, pomada para quemaduras y material de cura (pinzas, gasas, esparadrapo, algodón, apósitos, suero fisiológico, tijeras, tiritas y antisépticos para curar heridas, cortes y rozaduras). ●

Bibliografía

1. Sociedad Americana Contra El Cáncer. ¿Cómo me protejo de los rayos UV? Julio de 2019. Disponible en: https://www.cancer.org/es/saludable/protejase-del-sol/proteccion-contra-rayos-ultravioleta.html
2. Sociedad Americana Contra El Cáncer. Escoja el protector solar adecuado. Junio de 2018. Disponible en: https://www.cancer.org/es/noticias-recientes/escoja-el-protector-solar-adecuado.html
3. Instituto de Dermatología Avanzada. El significado del factor de protección solar. Disponible en: https://www.iderma.es/es/blog.cfm/ID/13114/ESP/el-significado-factor-proteccion-solar.htm
4. GGcare Cosmetics. Neurocosmética natural. Aftersun. Julio de 2021. Disponible en: https://www.ggcarecosmetics.com/es/blog-cosmetica/dermocosmetica-efectiva/363-aftersun-3
5. Mayo Clinic. Quemaduras solares. Julio de 2021. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sunburn/diagnosis-treatment/drc-20355928
6. Sanitas. Cómo actuar en caso de insolación o golpe de calor. Disponible en: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/salud-en-verano/insolacion.html
7. Mayo Clinic. Golpe de calor. Julio de 2021. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/heat-stroke/symptoms-causes/syc-20353581
8. Sanitas. Cómo evitar una insolación o golpe de calor. Disponible en: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/salud-en-verano/evitar-insolacion.html
9. Cigna International. Healthwise. Primeros auxilios de emergencia para la insolación. Febrero de 2020. Disponible en: https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/temas-de-salud/primeros-auxilios-de-emergencia-para-la-insolacin-tw3250spec
10. García E. Blog del Real e Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Sevilla. Cómo organizar un botiquín casero. Junio de 2016. Disponible en: http://www.farmaceuticosdesevilla.es/blog/como-organizar-un-botiquin-casero_aa744.html
11. Asociación para el Autocuidado de la Salud (ANEFP). Conoce los imprescindibles en el botiquín de verano. Julio de 2021. Disponible en: https://anefp.org/es/blog/conoce-los-imprescindibles-en-el-botiquin-de-verano
12. Apoya tu salud. ¿Qué antiséptico utilizar para curar una herida? Abril de 2018. Disponible en: https://www.apoyatusalud.com/que-antiseptico-utilizo/
13. Bilbao N. Elsevier. Farmacia Profesional. Antisépticos y desinfectantes. Julio de 2009. Disponible en: https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-antisepticos-desinfectantes-13139886
14. Mayo Clinic. Cortes y raspaduras: primeros auxilios. Enero de 2022. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-cuts/basics/art-20056711

©2022 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados