

## Profesión

María José Alonso Osorio

Farmacéutica comunitaria  
y especialista en Farmacia Galénica  
e Industrial

“**Si se quiere dar una verdadera atención al viajero, habrá que pensar en preparar un botiquín individualizado»**

# El botiquín del viajero

Es frecuente que, cuando se acercan vacaciones, en cualquier época del año, las personas que proyectan viajar se acerquen a la farmacia para solicitar orientación a la hora de preparar un botiquín de viaje. Aunque se puede pensar en preparar uno básico con material de cura para pequeñas heridas y algunos medicamentos imprescindibles, si se quiere dar una verdadera atención al viajero, habrá que pensar en preparar un botiquín individualizado, para lo cual deben tenerse en cuenta distintas circunstancias que pueden darse durante el viaje o la estancia fuera de casa. Para ello, deberemos obtener información sobre varios aspectos del viaje y de quienes viajan. Los principales datos que debemos recabar son los siguientes:

- **Destino del viaje.** Si se viaja a un lugar donde el acceso a cualquier medicamento o material de cura que se pueda necesitar es posible, el botiquín puede ser más básico y no será necesario cargar con cosas que, en caso necesario, pueden encontrarse fácilmente en el destino. Sin embargo, si el lugar al que se viaja se encuentra en una zona remota, donde adquirir ciertos medicamentos puede entrañar algunas dificultades o la falta de fluidez en el idioma local puede suponer un problema, se tendrá que llevar un botiquín más completo para evitar problemas.
- **Condiciones climáticas y ambientales del lugar o lugares a donde se viaja.** No es lo mismo viajar a una zona de calor que a una de frío. Deben conside-



© cooldesign/123RF

**Tabla 1. Botiquín preventivo del «mareo del transporte»**

| Tratamiento  | Medicamentos y precauciones   |
|--|---|
| <b>Medicamentos anticinéticos</b> (antihistamínicos H1. Se utilizan en prevención) | <b>Dimenhidrinato</b> se presenta en forma de grageas, chicles, caramelos y ampollas bebibles. Administrar de 15 a 30 min antes del viaje; puede repetirse otra toma en caso necesario, sin sobrepasar la posología indicada en el prospecto; el efecto suele durar entre 4 y 6 horas. No usar en menores de 2 años.  |
|  | <b>Meclozina</b> se presenta en forma de chicles y grageas. Administrar 1 hora antes del viaje; el efecto dura alrededor de 12 a 24 horas, y puede repetirse otra toma en caso necesario, sin sobrepasar las pautas indicadas en el prospecto. No utilizar en menores de 12 años, salvo prescripción médica.  |
|  | <b>Precauciones para ambos medicamentos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las embarazadas deben consultar su uso con el ginecólogo</li> <li>• Pueden ocasionar fotosensibilidad; emplear protección solar extrema</li> <li>• Para contraindicaciones, interacciones y precauciones, consultar ficha técnica: <a href="http://www.aemps.gob.es/cima/fichasTecnicas.do?metodo=detalleForm">http://www.aemps.gob.es/cima/fichasTecnicas.do?metodo=detalleForm</a></li> </ul> |
| <b>Medicamentos fitoterápicos</b> (en prevención)                                  | <b>Jengibre, raíz.</b> La monografía comunitaria de la EMA aconseja como profilaxis de la cinetosis la siguiente pauta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayores de 12 años: 750 mg media hora antes de viajar</li> <li>• Niños de entre 6 y 12 años: 250 o 500 mg media hora antes de viajar</li> </ul>  |
|  | <b>Precauciones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En mujeres embarazadas no se ha observado toxicidad fetal ni malformaciones</li> <li>• Por falta de datos no se recomienda su uso en lactancia</li> <li>• No se recomienda el uso en niños menores de 6 años</li> </ul>  |
| <b>Medicamentos homeopáticos</b>   | Entre los medicamentos simples se puede recomendar: <i>Cocculus, Tabacum, Petroleum o Nux vomica</i> (en función de las características del mareo). Distintos laboratorios preparan especialidades que combinan varias cepas. Se administran de 30 a 60 min antes del viaje.  |
| <b>Otros tratamientos</b>  | <b>Muñequeras antimareo.</b> Basadas en la técnica de la acupresión con un dispositivo de presión (botón) de plástico que debe presionar el punto que se encuentra en la parte interior de la muñeca, tres dedos por debajo del primer pliegue, entre los dos tendones centrales del antebrazo ( <i>palmaris longus</i> y <i>flexor carpi radialis</i> ).   |
| <b>Consejo: medidas preventivas</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse en los puntos centrales del transporte (tienen menos movimiento)</li> <li>• Ventilar adecuadamente, no mirar hacia los lados, no leer, procurar tener la cabeza lo más inmóvil posible</li> <li>• Procurar distraerse hablando o escuchando música</li> </ul>   |



© Ferit Achirullu/123RF

rarse las condiciones de humedad o sequedad extrema, la potabilidad de las aguas, la contaminación ambiental o las horas e intensidad de la insolación, la existencia de mosquitos u otros insectos o parásitos, los riesgos de enfermedades, etc.

- **Características del o de los viajeros.** No es lo mismo viajar en familia con niños pequeños que viajar solo, en pareja o en grupo. Las personas con patologías crónicas o susceptibles de padecer determinados problemas de sa-

lud deben llevar los medicamentos necesarios para evitar problemas en su abastecimiento y, en su caso, una prescripción médica para una eventual necesidad.

- **Qué tipo de viaje se realiza y duración de éste.** Turismo de ciudad, rural, de aventura, playa o montaña, deportes de mar o escaladas, etc. Por razones obvias, el contenido del botiquín será mayor o menor en función de la duración del viaje.
- **Viajeros internacionales con destino a países de riesgo.** Para estos viajeros, aconsejamos consultar la página «Viajes internacionales y salud», del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (<http://www.mspes.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/viajesInter/home.htm>), donde podremos encontrar toda la información pertinente para aconsejar a nuestros pacientes e informarles de los requisitos de vacunación y prevención de enfermedades infecciosas de riesgo potencial que es necesario cumplir.

A continuación, se valoran los principales tipos de medicamentos, materiales de cura y otros productos que pueden ser de utilidad, para facilitar su elección a la hora de preparar un botiquín individualizado.

## Tabla 2. Botiquín para el tratamiento de trastornos digestivos

| Diarrea  |  |
|--|--|
| <p><b>Loperamida</b> (inhibidor de la motilidad intestinal)<br/>Administrar inicialmente 4 mg y posteriormente 2 mg tras cada deposición hasta una deposición normal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No administrar a menores de 6 años. Entre 6 y 12 años sólo bajo prescripción médica</li> <li>• No administrar más de 2 días sin supervisión médica</li> <li>• Interacciones y contraindicaciones, consultar fichas técnicas (<a href="https://www.aemps.gob.es/cima/fichasTecnicas.do?metodo=detalleForm">https://www.aemps.gob.es/cima/fichasTecnicas.do?metodo=detalleForm</a>)</li> </ul>   |  |
| <p><b>Racecadotril</b> (inhibidor de la encefalinasas que restaura el equilibrio hídrico entre absorción y secreción)<br/>Administrar una dosis de 100 mg inmediatamente y a continuación 3 veces al día hasta dos deposiciones normales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No provoca estreñimiento adicional ni sobrecrecimiento bacteriano</li> <li>• No interactúa con otras moléculas y no afecta al sistema nervioso central</li> <li>• La única presentación de indicación farmacéutica es la de adultos. Las presentaciones adecuadas para lactantes y niños requieren prescripción médica</li> <li>• No administrar más de 48 horas seguidas</li> </ul>                                 |  |
| <p><b>Carbón activo.</b> Inactiva toxinas y microorganismos en el tracto digestivo, mediante un proceso físico de adsorción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adultos y mayores de 12 años: administrar 400-600 mg, cada vez que se manifiesten los síntomas. Tomar con un vaso de agua</li> <li>• Niños menores de 12 años, consultar con el médico</li> <li>• Mayores de 65 años. En caso de tendencia al estreñimiento, consultar con el médico</li> <li>• Interacciones y contraindicaciones, consultar ficha técnica: <a href="https://www.aemps.gob.es/cima/dohtml/ft/59095/FichaTecnica_59095.html">https://www.aemps.gob.es/cima/dohtml/ft/59095/FichaTecnica_59095.html</a></li> </ul> |  |
| <p><b>Probióticos/simbióticos</b><br/>Los probióticos ayudan a recuperar el equilibrio de la flora intestinal. Se comercializan distintos preparados a base de diferentes cepas probióticas o sus combinaciones (<i>Lactobacillus casei</i>, <i>L. rhamnosus</i> LGG, <i>Bifidobacterium</i>, <i>Streptococcus thermophilus</i>, <i>L. reuteri</i>, <i>L. delbrueckii</i>...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los simbióticos contienen además prebióticos que refuerzan la capacidad de colonización</li> <li>• Existen presentaciones para niños</li> </ul>   |  |
| <p><b>Rehidratantes</b><br/>Uno de los riesgos de la diarrea, sobre todo en lactantes y niños, es la deshidratación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparados en polvo a base de glucosa y electrolitos para la reconstitución de una bebida de rehidratación oral (recordar al viajero que debe reconstituirse con agua potable con garantía de higiene o previamente hervida)</li> <li>• Existen preparados para lactantes que, además de glucosa y electrolitos, incorporan <i>L. reuteri</i></li> </ul>  |  |
| <p><b>Otros preparados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las infusiones de té verde con zumo de limón ayudan a la rehidratación y tienen un efecto astringente coadyuvante</li> <li>• Las infusiones o cápsulas de plantas carminativas como la manzanilla, el anís, el hinojo, el coriandro o la alcaravea y sus combinaciones calman el dolor espasmódico (cólico) que con frecuencia se suele producir</li> <li>• Medicamentos homeopáticos: <i>Arsenicum album</i> 9CH, de forma general para las diarreas alimentarias, y <i>Cuprum metallicum</i> 15CH, por si cursan con espasmos intestinales</li> </ul>  |  |
| <p><b>Consejo para el viajero: medidas higiénicas preventivas</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar sólo agua potable para beber y lavarse los dientes</li> <li>• Comer fruta que se pueda pelar</li> <li>• Tomar bebidas envasadas seguras y no añadirles hielo</li> <li>• No tomar vegetales frescos en ensalada si no se tiene la garantía de que han sido convenientemente tratados, etc.</li> </ul> |

(Continúa)

### Botiquín de primeros auxilios

Mareo del transporte, diarreas, estreñimiento, trastornos digestivos, dolores leves a moderados, pequeñas inflamaciones, irritaciones oculares y procesos alérgicos son los trastornos menores que se producen con más frecuencia cuando se viaja.

- **Mareo del transporte.** Durante los desplazamientos, se produce con cierta frecuencia el llamado «mareo cinético» o «mareo del transporte». Tiene como origen el desplazamiento de los fluidos del laberinto del oído interno. Se produce más frecuentemente en niños, pero no es infrecuente en adultos, sobre todo cuando se viaja en barco o automóvil, pero también en tren o avión (tabla 1).



©olegudko/123RF

**Tabla 2. Botiquín para el tratamiento de trastornos digestivos (continuación)**

| Estreñimiento del viajero  |  |
|--|--|
| <p><b>Laxantes</b><br/>                     En un viaje es necesario que la acción sea rápida o controlable en el tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Supositorios</b> de glicerina o bisacodilo</li> <li>• <b>Microenemas en canuletas</b> (de: glicerol, citrato de sodio/lauril sulfoacetato de sodio, complejo de miel y polisacáridos, etc.). Unos y otros ejercen su efecto rápidamente al cabo de pocos minutos. Hay presentaciones para adultos y niños.</li> <li>• <b>Laxantes orales estimulantes</b> (bisacodilo, sen, cáscara sagrada, corteza de frágula, etc.), en formas orales para adultos (grageas, cápsulas, granulados masticables, infusiones de plantas, etc.). Se toman por la noche y ejercen su efecto a las 6 u 8 horas.</li> </ul> <p>– Advertir al viajero de que no deben superarse las dosis y pautas recomendadas.<br/>                     – Deberán tenerse en cuenta las posibles interacciones y contraindicaciones (<a href="https://www.aemps.gob.es/cima/fichasTecnicas.do?metodo=detalleForm">https://www.aemps.gob.es/cima/fichasTecnicas.do?metodo=detalleForm</a>)</p> |  |
| <p><b>Consejo para el viajero</b></p>  | <p><b>Si existe tendencia al estreñimiento, puede prevenirse el problema comenzando a tomar suplementos de fibra unos días antes del viaje</b></p> |
| Trastornos dispépticos   |  |
| <p><b>Antiácidos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Combinación y complejos de compuestos de aluminio, calcio, magnesio, etc.</b> (almagato y combinaciones diversas de: calcio carbonato magnesio, carbonato sales compuestas de bicarbonato y ácido cítrico. Suspensión en monodosis y comprimidos masticables. Mayores de 12 años)</li> <li>• Agentes contra la úlcera péptica y el reflujo gastroesofágico: alginato sódico en combinación con carbonatos. Suspensión en monodosis y comprimidos masticables. Mayores de 12 años</li> <li>• Antagonistas del receptor H2 de histamina: famotidina (de indicación farmacéutica solo 10 mg); ranitidina (sólo 75 mg en indicación farmacéutica)</li> </ul> <p>En embarazo y lactancia, para todos estos productos consultar con el médico</p>   |  |
| <p><b>Preparados vegetales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantas con mucílagos (aloe gel, malva, malvavisco, semilla de cebada, lígulas de manzanilla, etc.). Existe un producto sanitario apto para uso en embarazo y lactancia</li> <li>• Plantas antiulcerosas (regaliz) y sus combinaciones con plantas con mucílagos</li> <li>• Plantas carminativas (manzanilla, anís verde, hinojo, alcaravea, coriandro y sus combinaciones). Eliminan los gases y flatulencias acompañantes</li> </ul>   |  |

- **Trastornos digestivos.** La diarrea es el problema de salud que afecta con mayor frecuencia al viajero. Por el contrario, el cambio de alimentación, horario y clima produce en otro grupo de personas el llamado «estreñimiento del viajero». Estos mismos cambios en la alimentación y horarios son causa frecuente de trastornos dispépticos que comportan pesadez, ardor o acidez de estómago (tabla 2).
- **Dolor, inflamación, fiebre.** Viajar no exime de poder sufrir un resfriado (con malestar y febrícula), un dolor de cabeza, un dolor dentario o, por supuesto, un dolor por mala postura, sobrecarga, mal gesto, pequeños traumatismos, etc. En ese caso, será útil disponer de un medicamento de acción analgésica, antiinflamatoria y antipirética por vía oral y alguno tópico (tabla 3).

**Otros medicamentos que debemos incluir en el botiquín**

**Para las irritaciones oculares**

En los viajes pueden producirse situaciones en que el ojo requiera limpieza (contacto con polvo, arena u otros polucionantes), hidratación y/o lubricación por sequedad ambiental natural o por aire acondicionado (aviones, ho-

teles, etc.). Las personas con sensibilidad a alérgenos pueden desarrollar conjuntivitis alérgicas si viajan a zonas en periodo de polinización. En función del problema previsible, podemos incluir en el botiquín los siguientes elementos:

- Suero fisiológico, útil para lavados oculares (y nasales).
- Colirio hidratante/lubricante, para aliviar la sequedad.
- Colirio antiséptico y descongestivo, con un vasoconstrictor natural (agua de *Hamamelis*, eufrasia) o de síntesis.
- Colirio antialérgico (a base de nafazolina, antazolina o azelastina o eufrasia en el caso en que se prefiera un colirio homeopático).
- Son preferibles las presentaciones «unidosis», que permiten ser utilizadas, en caso necesario, por varias personas.

**Reacciones alérgicas, picaduras de insectos, urticarias**

Para una eventual reacción alérgica a pólenes, alimentos o para aliviar picaduras de insectos que provoquen una reacción exacerbada, podemos incluir medicamentos antihistamínicos orales de indicación farmacéutica y productos tópicos:

### Tabla 3. Tratamiento del dolor, la inflamación y la fiebre

| Analgésicos orales   |
|--|
| <p>Útiles en caso de fiebre o dolor (cefalea, dental o muscular) y también al inicio de un resfriado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ácido acetilsalicílico, paracetamol o ibuprofeno. Para los países cálidos, conviene tener en cuenta que el paracetamol resiste mejor el calor. Considerar precauciones de uso</li> <li>– 500 mg de ácido acetilsalicílico tomado antes de un viaje en avión de larga duración pueden prevenir el llamado síndrome de la clase turista (trombosis venosa profunda). Para personas con predisposición, convendrá aconsejar medias de compresión gradual</li> <li>– Si se viaja a una zona en que, por la época del año o la climatología, puede ser más fácil contraer un resfriado, se puede incluir un antigripal</li> <li>– Para la prevención de «agujetas» por caminatas o actividad deportiva, pastillas de glucosa para tomar antes de la actividad y durante ésta</li> </ul> |
| Antiinflamatorios de uso tópico  |
| <p>En caso de esguinces, distensiones, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cremas, pomadas o geles a base de: aceclofenaco, diclofenaco, etofenamato, ibuprofeno, piketoprofeno</li> <li>• Pomadas o geles fitoterápicos a base de sustancias rubefacientes (mentol, salicilato metilo, esencia de trementina, alcanfor, árnica, aceite esencial de capeput) o antiinflamatorias (hipérico, harpagofito, diversos aceites esenciales, etc.)</li> <li>• Pomadas homeopáticas a base de árnica y otras cepas de acción antiinflamatoria</li> </ul>   |

- Antihistamínicos orales de indicación farmacéutica, como ebastina (10 mg), loratadina (10 mg), cetirizina (10 mg) o fexofenadina (120 mg). Deben tenerse en cuenta las interacciones, contraindicaciones y precauciones correspondientes. Las fichas técnicas de estos medicamentos pueden consultarse en la web del Centro de Información online de Medicamentos de la AEMPS (<http://www.aemps.gob.es/cima/fichasTecnicas.do?metodo=detalleForm>).
- Antihistamínicos homeopáticos orales. Los medicamentos homeopáticos más utilizados son *Apis*, *Histaminum* y *Urtica urens* a la 5 o a la 7CH.
- Preparados de uso tópico:
  - Cremas o lociones calmantes (a base de dimetindeno, dexclorfeniramina, prometacina, etc). Para calmar el picor, ardor y dolor de las picaduras y mordeduras de insectos, ortigas y medusas.
  - Pomadas con corticoides (para casos de reacciones más exacerbadas). Advertir al viajero de las correspondientes precauciones: no utilizar en embarazo ni en menores de 1 año, no superar la semana de tratamiento, no exponer la parte tratada al sol sin protección extrema, no superar las dosis y pautas de administración aconsejadas, y el resto de advertencias para los corticoides de uso tópico que se encuentran en los prospectos y fichas técnicas.
  - Soluciones acuosas de amoníaco al 3,5% (existen productos con aplicador, de uso fácil).
  - Pomadas y lociones fitoterápicas. Resultan de utilidad las que contienen: centella asiática o caléndula (también útiles para irritaciones, heridas y quemaduras o eritemas leves), helicriso (de efecto antipruriginoso) o aceites esenciales (efecto refrescante, antipruriginoso y suavemente anestésiante).
  - Pomadas homeopáticas, las que contienen caléndula, *Mezereum*, *Apis*, *Ledum palustre* o sus combinaciones.



©Andrey Davidenko/123RF

**Consejos al viajero.** En el caso de picaduras de medusas, recordar que, antes de aplicar cualquier pomada, deben lavar la picadura con agua de mar y aplicar una solución al 50% de agua y vinagre para remover y eliminar los tentáculos.

#### Productos antisépticos, cicatrizantes, material de cura

A continuación, se aporta una lista orientativa de productos antisépticos, cicatrizantes y material de cura para tratar pequeños traumatismos.

- Antisépticos. Alcohol en gel (desinfección de manos, superficies para depositar alimentos y sanitarios). Povidona yodada, clorhexidina (gotas o espray) o merbromina para desinfección de heridas.



©Monika Wisniewska/123RF

- Cremas o pomadas cicatrizantes. Para ayudar a la regeneración de la piel y la curación de pequeñas heridas, rasponazos, quemaduras leves, etc.
- Cremas o pomadas antiequimóticas. Para el alivio de golpes y hematomas.
- Material de cura: gasas, vendas, esparadrapo, puntos de sutura, tiritas, etc., además de apósitos hidrocoloides de protección para ampollas y lubricante tipo vaselina para la protección contra fricciones. Accesorios: pinzas, tijeras, termómetro, jeringa con aguja estéril.

### Otros productos

- Protección solar, adaptada al fototipo de los viajeros. Si se viaja en verano, es aconsejable que ésta sea alta (50+).
- Crema o loción para después de estar expuesto al sol y alivio de eritemas. Además, hidratan y regeneran la piel, preparándola para el día siguiente.
- Polvos o cremas antifúngicos. El calor, el sudor y el hecho de caminar con los pies descalzos por lugares públicos (playas, piscinas, suelo de habitaciones de hoteles, etc.) predisponen a contraer «pie de atleta» (*tinea pedis*).
- Comprimidos de desinfección de agua, para aquellos que viajan a zonas en donde no hay garantía de que el agua sea potable y segura.
- Repelentes de mosquitos. Existen distintas formulaciones con repelentes de síntesis (DEET, tetrametrina, permetrina, icaridina, entre otros) y naturales (aceite esencial de citronela, aceite esencial de *Eucalyptus maculata* ssp., citriodora, entre otros). Para países con riesgo de malaria u otras enfermedades transmisibles por mosquitos, las autoridades sanitarias recomiendan productos con un contenido mínimo de 40% de DEET (dietil-toluamida) (no exime de la vacunación). Debe tenerse en cuenta que, para las embarazadas y niños pequeños, no todos los productos son aptos. Existen también pulseras y parches. ●