

De viaje en verano: el botiquín

ANTONIETA GARROTE^a y RAMON BONET^b

^aFarmacéutica.

^bDoctor en Farmacia.



El turismo a países exóticos está hoy a la orden del día. En la actualidad, viajar es fácil y rápido, pero pocas personas reparan en un tema muy importante: al viajar la persona se desplaza de su medio natural, de las cosas que conoce y usa habitualmente. El simple hecho de beber un poco de agua en una fuente o comer una pieza de fruta pueden constituir un riesgo para la salud. Unos sencillos consejos dados por el farmacéutico de confianza o un botiquín correctamente dotado pueden ser el mejor aliado para sobrevivir en este ambiente desconocido y, a veces, hostil.

Sea cual sea nuestro lugar de destino durante las vacaciones, lo más frecuente es que nos encontremos en un entorno diferente del habitual, realizando unas actividades diferentes a las habituales y

sometiendo a nuestro cuerpo a unos riesgos diferentes a los habituales. En condiciones normales esto no debe suponer ningún problema y el recuerdo de las vacaciones se limitará a unos cuantos carretes de foto-

grafías o algún objeto simbólico típico adquirido en un mercado local. Pero, desgraciadamente, esto no siempre es así, y en muchas ocasiones nuestra salud se ve negativamente afectada por todo este cúmulo

lo de circunstancias diferentes a las habituales. Observar unos sencillos consejos o disponer de un botiquín a mano pueden ayudarnos a evitar muchos de estos souvenirs, a paliar los problemas de salud que nos surjan o, como mínimo, a mantener controlada la situación mientras esperamos la visita a un facultativo.

Si el papel del farmacéutico como asesor sanitario es hoy día una realidad social, éste se hace mucho más patente ante la planificación de unas vacaciones. A las oficinas de farmacia acuden, durante los meses preveraniegos, muchas personas desorientadas en busca de información. Vacunación, botiquines y medidas de prevención general son sólo algunos de los múltiples aspectos consultados y que el farmacéutico tiene que ser capaz de responder de modo satisfactorio.

Ante un viaje a un país exótico, lo primero que debe hacerse es dirigir con suficiente antelación (como mínimo 4 semanas) al viajero a los servicios de vacunación internacional y atención al viajero, la Dirección Provincial del Instituto de Salud de cada comunidad autónoma o las secciones de medicina tropical de algunos hospitales. En estos centros se puede obtener información acerca de la situación sanitaria concreta del país que se va a visitar, de si existe en él alguna enfermedad endémica, de cuáles son las enfermedades comunes que pueden representar una amenaza y qué tipo de patologías se pueden contraer. Hay que tener en cuenta que el Certificado Internacional de Vacunación es un documento exigible para entrar en algunos países de Sudamérica, África o Asia. El personal sanitario de estos centros puede ayudar a diseñar un programa concreto para cada viajero teniendo en cuenta el destino, el estado general de salud y el estado inmunitario del viajero en ese momento, la duración y el tipo de viaje, además del tiempo disponible antes de emprenderlo.

Respecto a las precauciones y consejos básicos de salud que se pueden dar desde una oficina de farmacia se pueden destacar los siguientes:

– Hay que lavarse las manos con agua y jabón con mucha más frecuencia de lo que lo hacemos normalmente y obligatoriamente siempre que vayamos a comer o a preparar comida. Hay que procurar comer siempre alimentos cocidos. Si se van a comer frutas y verduras frescas hay que vigilar que estén en buen estado y que hayan sido peladas por el propio viajero.

– Es aconsejable ingerir cantidades importantes de líquidos para evitar deshidrataciones. No obstante, debe evitarse beber agua de fuentes y grifos. Hay que beber sólo agua que ofrezca garantías y, preferiblemente, embotellada. El uso de

—————

Como consecuencia de los cambios que se practican tanto en las costumbres alimenticias como en los hábitos ocupacionales, la estación veraniega es la más propicia para que se desarrollen problemas digestivos: diarreas o estreñimiento, entre otros

—————

cubitos debe ser siempre descartado.

– No deben comprarse alimentos por la calle, ni debe ingerirse marisco o pescado crudo. Hay que tener especial precaución con la repostería, los helados y la leche y sus derivados.

– Si se va a viajar a una zona endémica de paludismo o malaria debe evitarse salir entre el anochecer y el amanecer, que es cuando los mosquitos pican más fácilmente. Si se sale es conveniente recurrir al uso de repelentes y vestir ropa que cubra todo el cuerpo. Para dormir, es conveniente protegerse con una mosquitera.

– No hay que acercarse a animales por la calle (monos, perros,

gatos) para evitar mordeduras. No hay que caminar descalzo y hay que examinar el calzado antes de ponerlo, especialmente por la mañana. Es aconsejable sacudir sábanas y mantas antes de acostarse

– Las personas con patologías crónicas y las mayores de 65 años deben llevar una lista con el nombre genérico de los fármacos que normalmente toman y que pueden necesitar, así como de los efectos secundarios que les producen otros productos. No es mala idea intentar llevar la cantidad suficiente de tratamiento para todo el viaje y, además, es más que aconsejable llevar siempre encima una pequeña cantidad del medicamento por si el equipaje se pierde o es robado.

– Hay que evitar bañarse en agua dulce. Únicamente son aceptables los baños en agua clorada. Los baños en agua de mar no implican riesgo de transmisión de enfermedades; eso sí, hay que utilizar sandalias para bañarse.

– Hay que utilizar ropa cómoda, no ajustada, principalmente de algodón. Asimismo, se recomienda utilizar un calzado cómodo y ventilado, cuidando de mantener los pies siempre secos para evitar las infecciones fúngicas.

– Finalmente, recordar que si después de un viaje la persona no se encuentra bien y acude a un médico, no debe olvidar informarle que ha realizado un viaje en los últimos 12 meses.

Además de la información sobre vacunaciones y sobre las medidas generales de salud a observar, el farmacéutico puede ser de gran ayuda a la hora de preparar un botiquín de viaje (tabla 1). Para ello deben tenerse en cuenta factores como el lugar de destino, la actividad a realizar y la salud de los viajeros. Con estos datos se puede confeccionar un botiquín coherente que solucione las diferentes eventualidades que se pueden presentar. A continuación comentamos las más comunes.

Trastornos digestivos

Como consecuencia de los cambios que se practican tanto en las costumbres alimenticias como en los

Tabla 1. Composición básica de un botiquín de viaje

Medicamentos y material sanitario	Empleo en caso de...	Otras recomendaciones
Antidiarreico no antibiótico	Diarrea	Ninguno puede sustituir la ingestión de líquidos
Antidiarreico antibiótico	Diarrea de etiología microbiana o parasitaria	Ninguno puede sustituir la ingestión de líquidos
Sales de rehidratación oral	Diarrea	Útiles en cualquier tipo de diarrea
Laxante	Estreñimiento	Dieta rica en fibra (evitar picantes, alcohol y tabaco)
Antiácido	Pirosis	Evitar comidas copiosas
Anticinéptico	Mareo	– Tienen una función preventiva – Deben tomarse antes de iniciar el viaje
Analgésico	– Dolores leves y moderados – Fiebre – Enfriamientos – Contusiones y golpes	– Efecto antipirético – Efecto antipirético – Efecto antiinflamatorio
Pastillas para la garganta	Dolor de garganta	Evitar bebidas frías
Antitusígenos	Tos	En función del tipo de tos, se buscará acción expectorante
Gotas nasales	Rinitis	En caso de origen alérgico, debe acompañarse de antihistamínico
Colirio con antibiótico	Conjuntivitis y queratitis	Proteger de la luz y aplicar frío localmente
Antihistamínicos	– Reacciones alérgicas – Picaduras y mordiscos – Mareo	Evitar el contacto con un agente alérgico Limpiar la herida y aplicar tópicamente amoníaco Puede causar somnolencia
Corticoides tópicos de baja potencia	– Reacciones alérgicas – Picaduras y mordiscos – Quemaduras solares	– Efecto antiinflamatorio – Efecto antipurítico
Insecticidas y repelentes	Prevención de picaduras	Utilizar ropas gruesas
Cremas y lápices labiales con factor de protección solar	Exposición solar	Aplicación reiterada en función de la intensidad y duración de la exposición
Preparados <i>after-sun</i>	Quemaduras solares	Aplicación local de frío
Antisépticos tópicos	– Heridas y traumatismos – Ampollas – Quemaduras por fuego – Picaduras y mordiscos	En todos los casos debe limpiarse previamente la lesión con agua y jabón y extraer cuerpos extraños
Heparinoides	Contusiones y golpes	Aplicar frío localmente
Preservativos	ETS	Evitar relaciones sexuales ocasionales con desconocidos
Material básico de curas		
– Esparadrapo		
– Tiras adhesivas		
– Algodón		
– Gasas estériles		
– Vendas de fijación y elásticas		
– Puntos de sutura adhesivos		
– Parches adhesivos		
– Tijeras		
– Pinzas		
– Termómetro		

hábitos ocupacionales, la estación veraniega es la más propicia para que se desarrollen problemas digestivos: diarreas o estreñimiento, entre otros.

Diarreas

Son, sin lugar a dudas, el trastorno más frecuente en las zonas turísti-

cas. Su incidencia en nuestras latitudes es muy alta, pero aun así, popularmente se suele asociar a viajes con destinos exóticos, países del Tercer Mundo, zonas tropicales con condiciones sanitarias precarias, etc. En cuanto aparecen los primeros síntomas y, sea cual sea el tipo y/u origen de la diarrea, la

medida más importante a tomar es evitar la deshidratación mediante la ingesta abundante de líquidos ricos en glucosa y sales minerales. Existen preparados específicos comercializados para la rehidratación oral: la OMS recomienda la ingestión de una solución salina glucosada compuesta por (para un

litro de agua): 20 g de glucosa o 50-80 g de polvo de arroz, 3,5 g de cloruro sódico, 1,5 g de cloruro potásico y 2,5 g de bicarbonato sódico o 2,9 g de citrato trisódico. En el mercado suele encontrarse la mezcla de polvos, siendo únicamente necesario para su uso disolver éstos en agua, de la cual, obviamente, hay que poder garantizar su potabilidad. Pueden ingerirse también zumos, soluciones acuosas azucaradas y agua, debiendo evitarse la ingestión de leche, derivados lácteos y bebidas con cafeína.

La observación del paciente y de sus heces será el primer paso para intentar discernir de qué tipo de dolencia se trata. Por regla general, si el estado diarreico no se acompaña de fiebre ni de sangre en las heces, se puede presuponer que se trata del trastorno digestivo conocido como la «diarrea del viajero». Este síndrome, aunque molesto, tiene un carácter benigno y remite espontáneamente a los pocos días. Practicar una adecuada rehidratación, e incluso la toma de antidiarreicos astringentes, tipo codeína, o inhibidores de la motilidad intestinal, tipo loperamida, tienen que ser medidas suficientes para su remisión. A no ser que se produzca ninguna complicación o que el estado del paciente así lo aconseje, no se recomienda la administración de antidiarreicos antiinfecciosos. Hay que prestar especial atención a ancianos, niños y pacientes que, además, padezcan alguna enfermedad importante, ya que en estos casos la diarrea puede convertirse en una enfermedad grave con serias complicaciones. Su aparición suele asociarse a la ingestión de alimentos y agua poco habituales en nuestra alimentación cotidiana, por lo que la flora intestinal se puede descompensar.

Si en las deposiciones diarreicas aparece sangre, moco y se acompañan de fiebre, vómitos o calambres intestinales, tendremos que pensar en una etiología bacteriana (amebiana o parasitaria si nos encontramos en países tropicales). *E. coli* es el agente causal más frecuente, seguido de *Shigella* y *Salmonella*. En estos casos, además de la rehidratación, deberá aplicarse un tratamiento

quimioterápico (neomicina, tetraciclina, ampicilina, amoxicilina, eritromicina, trimetoprim/sulfametoxazol, ciprofloxacina o doxicilina). Si el origen es parasitario o amebiano, el tratamiento se deberá efectuar con metronidazol o tinidazol. En todos estos casos está totalmente desaconsejado la toma de antidiarreicos de tipo astringente. Como medida preventiva se controlará el agua y los alimentos a ingerir, evitando la ingestión de alimentos crudos (frutas y verduras), poco cocinados, comidas de origen dudoso o procedentes de venta ambulante, producto no refrigerados (dulces), agua no embotellada, cubitos de

Si se produce una diarrea en zonas endémicas de paludismo o cólera, se deberá evaluar con sumo cuidado la posibilidad de un contagio, ya que la gravedad de ambas enfermedades podrían hacer peligrar la vida del paciente

hielo, etc.

Por último, si se produce esta alteración digestiva en zonas endémicas de paludismo o cólera, se deberá evaluar con sumo cuidado la posibilidad de un contagio, ya que la gravedad de ambas enfermedades podrían hacer peligrar la vida del paciente. El paludismo se caracteriza por fiebre alta, escalofríos y diarreas persistentes, aunque no sanguinolentas. El cólera provoca heces en forma de agua de arroz. Ante cualquier situación de peligro o duda, debe consultarse de forma lo más inmediata posible con un médico para descartar la posibilidad o instaurar el tratamiento adecuado en caso de que el diagnóstico haya dado un

resultado positivo.

Estreñimiento

El estreñimiento es otra de las dolencias de mayor prevalencia en el viajero, independientemente del destino de éste. Su origen es difícil de determinar, aunque sí se han establecido algunos factores que influyen en su desarrollo: el viaje en sí, nerviosismo, cambios de ambiente, horarios y hábitos alimentarios y, en general, pérdida de la rutina cotidiana. El entorno y las actividades habituales nos proporcionan una regularidad que se pierde al realizar un viaje y, con ello, se pierde también en muchos casos la regularidad en las deposiciones. Para prevenir o intentar mejorar estas situaciones se aconseja la ingestión abundante de líquidos, consumo regular a diario de fibra vegetal, regularizar en lo posible los horarios, practicar algún tipo de actividad física e intentar relajarnos y buscar algún momento para ir al lavabo.

Si estas medidas no son suficientes para solventar el problema, la inclusión en el botiquín de viaje de un laxante suave estará plenamente justificada. Estos laxantes pueden ser de administración rectal (glicerina) u oral. En estos casos los más adecuados son aquellos que actúan incrementando el bolo intestinal o los formadores de masa, tipo metilcelulosa, salvado de trigo, semillas de plantago, etc. En ambos casos su uso debe realizarse con prudencia y de forma puntual, ya que su abuso podría provocar irritación en las mucosas u otros problemas intestinales.

Otros trastornos digestivos

Dentro de éstos, la acidez ocupa un papel importante y suele aparecer tras la ingesta de una comida copiosa o debido al carácter de los alimentos ingeridos (condimentos fuertes e inusuales, picantes, bebidas alcohólicas). Este tipo de comidas se realizan con mayor frecuencia en períodos vacacionales, ya que es cuando se dispone de más tiempo o se visitan lugares diferentes a los que normalmente se acostumbran a frecuentar.

Una buena medida para paliar estos problemas y la molesta sensación de ardor es incluir antiácidos en el botiquín de viaje. La acción



neutralizante del antiácido reduce la irritación que el ácido clorhídrico que compone el jugo gástrico ocasiona sobre las mucosas del estómago. Existen distintos tipos de antiácidos y la elección del más adecuado a la naturaleza del paciente deberá realizarse a partir del consejo del médico de familia o el farmacéutico de confianza.

Pero además de la acidez, existen otras molestias digestivas que pueden perturbar el período vacacional. Los comunes dolores de barriga pueden ser ocasionados por muy diversas causas: desde la ansiedad o el nerviosismo que comporta el viajar hasta por la utilización de mochilas o riñoneras con cinturones ventrales que opriman la región abdominal. Este tipo de dolores son ardientes y suelen remitir tras la ingestión de un antiácido o un analgésico suave.

Otro tipo de dolores, más prolongados y agudos y/o asociados a vómitos, calambres, fiebre o incapacidad de movimiento, requerirán atención médica para descartar cualquier dolencia de mayor importancia.

Mareo cinético

La inclusión de preparados anti-mareo en cualquier botiquín de viaje se hace indispensable si entre los mareos existe alguno especialmente sensible al mareo cinético. Esta alteración tiene su origen en el oído interno, en concreto en la

zona del laberinto. Los síntomas más representativos son malestar general, sudación, fatiga, dolor de cabeza, náuseas o somnolencia. La toma del agente antimareo debe realizarse entre 15 minutos y 1 hora antes a realizar el desplazamiento, ya que de esta forma se evitará una desagradable situación y se podrá disfrutar del paisaje y lugares por donde se realiza el viaje. Es importante saber que este tipo de fármacos tiene un carácter profiláctico, es decir, sólo serán efectivos si se administran antes de que aparezcan los síntomas del mareo, ya que una vez iniciado el vómito su utilidad es más que dudosa.

Los fármacos más utilizados para este fin son los antihistamínicos H_1 , como dimenhidrinato, meclonina, cinaricina y prometacina. Su elección está condicionada al tipo y duración del desplazamiento, como a las características del paciente (edad, enfermedades que padezca). Pero, generalizando, suele aconsejarse la meclonina y la prometacina para viajes largos.

En el mercado, estos fármacos se comercializan en distintas formas farmacéuticas: comprimidos, chicles o supositorios. La elección de un tipo u otro dependerá del tipo y edad del paciente a tratar. Es importante comentar que este tipo de fármacos presentan efectos secundarios sedantes, somnolencia y pueden llegar a disminuir la concentración y los reflejos, por lo que su administración está totalmente

desaconsejada si se ha de conducir.

Algunos consejos útiles para aliviar y prevenir los mareos, sobre todo en personas propensas a padecerlos, son: vestir ropas ligeras, cómodas y holgadas; ventilar el vehículo; descansar y seguir una dieta líquida antes de empezar el trayecto; no leer; mirar siempre hacia delante mejor que hacia los lados; buscar los lugares del medio de transporte que tengan menos movimiento (suelen ser las zonas centrales) y sentarse semirreclinado y con la cabeza inmóvil.

Trastornos dolorosos

Sin lugar a dudas, los analgésicos son el tipo de fármacos que no debieran faltar nunca en un botiquín convencional y menos aún en un botiquín de viaje. En cualquier desplazamiento a cualquier zona del mundo, como en la práctica de cualquier actividad, ya sea de ocio o no, pueden ser necesarios el uso de analgésicos para paliar dolores tan normales y frecuentes como los que nos afectan en la residencia habitual y en el quehacer cotidiano (dolores de cabeza, de oídos, de muelas, menstruales, musculares, articulares). Este tipo de dolores, aunque no presentan una gran importancia en sí mismos, sí son realmente molestos y pueden llegar a inhabilitar al paciente en la realización de cualquier actividad, por lo que será de utilidad incluir en el botiquín especialidades que contengan principios activos analgésicos, antiinflamatorios no esteroides (AINE) con propiedades analgésicas, antipiréticas y antiinflamatorias ácido acetilsalicílico, paracetamol, naproxeno o ibuprofeno.

Los salicilatos, y en concreto el ácido acetilsalicílico, son los analgésicos más conocidos y utilizados a pesar de los efectos secundarios de origen gástrico que poseen. Por ello, se recomienda que sean tomados durante las comidas y beber abundante líquido. Además de la acción analgésica, el ácido acetilsalicílico posee acción antiinflamatoria, antipirética y antiagregante plaquetaria, por lo que su utilización es más amplia que la de un simple trastorno doloroso.

El paracetamol es un analgésico

especialmente indicado para el tratamiento de dolores leves a moderados y de pacientes que presenten intolerancia a los salicilatos. Este principio activo también es considerado un eficaz antipirético, aunque carece de propiedades antiinflamatorias. Es importante tener precaución en tratamientos largos con paracetamol si el paciente posee insuficiencia hepática o renal, anemias, cardiopatías u otras dolencias en las que el uso de este fármaco

Si en el viaje intervienen niños o lactantes, además de los medicamentos pediátricos específicos para esta dolencia, es conveniente incluir suero fisiológico o nebulizadores a base de agua de mar isotónica y estéril para limpiar y despejar la nariz

pudiera agravar su estado.

El ibuprofeno es eficaz para tratar cuadros dolorosos y procesos inflamatorios leves, ya que su carácter antiinflamatorio es muy suave. Este analgésico presenta una excelente tolerancia, aunque hay que prestar especial atención en tratamientos prolongados si el paciente padece asma, hipertensión, insuficiencia cardíaca, renal o hepática, hemorragias gastrointestinales o diátesis hemorrágica.

En los manuales de botiquín de viaje se recomienda la inclusión de los analgésicos nombrados, de una combinación de los mismos con fosfato de codeína, consiguiendo de esta forma potenciar la acción analgésica y convirtiéndolos en fármacos útiles y eficaces para paliar procesos infecciosos de mayor intensidad.

Resfriados

Irritación de garganta, congestión nasal, tos con mayor o menor

expectoración, malestar general, fiebre o cefaleas es la sintomatología que caracteriza al resfriado común y a otras afecciones leves de las vías respiratorias superiores. La aparición de estos síntomas altera negativamente el transcurso de unas vacaciones, por lo que en un botiquín de viaje está plenamente justificada la inclusión de remedios que alivien la sintomatología:

- Gotas nasales. Con principios activos vasoconstrictores de los vasos que irrigan la mucosa nasal (fenilefrina, epinefrina, tramazolina, oximetazolina, xilometazolina). Su efecto es inmediato, aunque hay que vigilar su abuso ya que puede provocar efecto rebote.

- Pastillas o comprimidos para el dolor de garganta. En su composición se encuentran agentes antisépticos, anestésicos locales, antiinflamatorios, demulcentes, etc.

- Analgésicos y antipiréticos. Sus indicaciones han sido comentadas anteriormente.

- Antitusígenos. Aunque su acción sí se ve justificada, su forma de presentación, generalmente jarabes en frasco de vidrio, hacía que su inclusión en un botiquín de viaje fuera cuestionada dadas las reducidas dimensiones que el botiquín suele tener y el hecho de que pueda ser transportado en condiciones que no garanticen su integridad. Las actuales presentaciones monodosis son una buena solución para la inclusión de antitusígenos en los botiquines viajeros.

Si en el viaje intervienen niños o lactantes, además de los medicamentos pediátricos específicos para esta dolencia, es conveniente incluir suero fisiológico o nebulizadores a base de agua de mar isotónica y estéril para limpiar y despejar la nariz. También pueden ser de gran utilidad los aspiradores nasales.

Problemas oculares

Los problemas oculares que con mayor frecuencia pueden sufrirse en el transcurso de un viaje son los derivados de la presencia de un cuerpo extraño en un ojo, conjuntivitis y queratitis. La presencia de un

cuerpo extraño requerirá, en primer lugar, su extracción mediante una gasa o un baño ocular y, posteriormente, la aplicación de un colirio que contenga antibiótico para prevenir la infección de la herida producida.

La conjuntivitis y la queratitis son procesos inflamatorios de la conjuntiva y de la córnea, respectivamente. Se producen como respuesta a diversos tipos de agresión, como la exposición solar excesiva, infecciones, alergias o traumatismos locales. Son trastornos muy molestos y dolorosos que pueden dar al traste con cualquier plan de vacaciones.

Cuando aparezcan los síntomas propios de estas enfermedades, se debe intentar buscar con la mayor celeridad posible la opinión de un facultativo, pudiéndose aplicar entre tanto un colirio o una pomada ocular con antibiótico cada 8 horas durante las primeras 48 horas. Si la persona afectada lleva lentes de contacto, se deberá prescindir de su utilización hasta que la irritación haya remitido y éstas hayan sido debidamente desinfectadas.

Erupciones y reacciones alérgicas

Ambos son fenómenos anafilácticos que, sin ser exclusivos de la época estival, ven aumentada su incidencia en esta época del año. El motivo principal de la mayor frecuencia de estas afecciones es un incremento en el contacto con agentes alérgicos de diversa índole, como pólenes, alimentos, plantas urticantes o picaduras de insectos, agravándose todo ello cuando se producen desplazamientos a zonas con una fauna, flora y hábitos alimentarios totalmente distintos a los que nuestro organismo está acostumbrado.

Como norma, un elemento que no puede faltar en cualquier botiquín de viaje son los preparados repelentes de insectos. La mejor manera de prevenir una reacción desmesurada contra sus picaduras es, sin duda, evitar que éstas se produzcan. Una vez se ha producido la picadura, siempre que sea posible, se debe intentar extraer la púa o aguijón seguida de una desinfección de la zona con un agente antiséptico.

Si se dispone de ellos, puede aplicarse en la zona un antihistamínico por vía tópica o un corticosteroide como la hidrocortisona al 0,5% para disminuir la inflamación y aliviar el picor. La gran versatilidad de estos tratamientos sintomáticos los convierten en fármacos de inclusión obligatoria en un botiquín debidamente preparado.

Si se sospecha de una reacción alérgica motivada por la ingestión de algún alimento, basta con interrumpir el consumo del agente alérgico para que la reacción adversa remita en unos días. En cambio, si la sintomatología apunta hacia los síntomas de una rinitis alérgica, el tratamiento de elección son los antihistamínicos orales y los descongestivos nasales orales o tópicos.

Traumatismos y heridas

Traumatismos

Durante la práctica de actividades lúdicas y deportivas se corre el riesgo de someter a los músculos, ligamentos y articulaciones a sobreesfuerzos involuntarios, movimientos bruscos y elongaciones forzadas. El resultado de todo ello son esguinces, tirones, contracturas, distensiones y toda una serie de trastornos traumatológicos que cursan generalmente con dolor e inflamación localizada y que se agudizan durante las horas posteriores al movimiento que provocó la lesión. Lo más indicado para estos casos es la inmovilización parcial del miembro afectado, manteniéndolo por encima de la articulación anterior y combinándola con la aplicación de frío local o un vendaje elástico compresivo. Si hay hematoma, puede ayudar la aplicación de alguna de las pomadas antiinflamatorias o con heparinoides que nunca deben faltar en un botiquín, y que serán también de gran utilidad en el caso de que se produzcan morados provocados por contusiones y golpes de diversa índole.

Raspaduras y heridas

El otro gran grupo de afecciones traumáticas que pueden solventarse satisfactoriamente con la ayuda de un botiquín bien equipado son las raspaduras y heridas. En la mayoría

de los casos se trata de heridas menores que únicamente requieren una limpieza exhaustiva de la zona con agua y jabón y como mucho la aplicación de un agente antiséptico tópico (agua de hamamelis, mercurocromo, clorhexidina, tintura de yodo, povidona yodada). Siempre debe haber en un buen botiquín algún representante de este grupo. Durante la operación de limpieza debe tenerse especial precaución en retirar los restos de suciedad y los posibles objetos extraños que hubieran podido quedar retenidos en la herida. Si la herida es pequeña y está en una zona con poca movilidad, lo más aconsejable suele ser, sin duda, dejarla secar al aire. Si la herida reviste un poco más de

Al elaborar un botiquín
debe intentar ponerse
en él fármacos clásicos,
fácilmente reconocibles,
y que no puedan
levantar sospechas

importancia o está en una zona sucia, siempre puede protegerse bajo un apósito limpio que debe cambiarse a diario y que se debe retirar a los 2-3 días (obviamente, lo cambiaremos con más frecuencia si se moja o se ensucia). Aplicar en estos casos una pomada antibiótica evita que el apósito se pegue a la herida y la mantiene fresca, evitando que se infecte.

Si la herida es profunda o ha sido realizada en una zona sucia, debe acudir a un médico para que considere la posibilidad de administrar la vacuna antitetánica o aplicar algún punto de sutura. Cuando vaya a tardarse más de 24 horas antes de poder disponer de ayuda médica, tras la limpieza exhaustiva de la zona pueden intentar juntarse los bordes de la herida con ayuda de unos puntos de sutura, otro de los elementos básicos que tampoco deben olvidarse en un botiquín de vacaciones.

Dentro de este grupo, una mención aparte merecen las ampollas.

Disponer en el botiquín de apósitos adhesivos específicos para este problema o, en su defecto, proteger la zona en que sintamos rozadura del calzado con esparadrápico y gasa, puede ser suficiente para evitar su aparición. Una vez formada, si está intacta, lo mejor es intentar protegerla con estos mismos medios hasta que se reabsorba por sí misma. Si se revienta, deberá ser tratada como si fuese una herida.

Mordeduras de animales

Dentro de este apartado un tipo especial de heridas lo constituyen las mordeduras de animales. Los principios básicos de actuación ante este tipo de heridas son similares a los descritos para las heridas en general, con la salvedad de que cualquier mordisco puede infectarse con facilidad, por lo que deberán extremarse las medidas a tomar para evitar este supuesto.

En función de la zona geográfica en que nos encontremos, también debe tenerse en cuenta la posibilidad de transmisión de rabia o que la mordedura proceda de una serpiente venenosa. La gran variabilidad de estos riesgos hace inviable describir el modo de actuación ante todas las posibilidades, siendo lo más razonable recomendar que se recabe información (en agencias de viajes, consulados, hospitales) tanto de los riesgos potenciales como del modo concreto de actuación en cada caso.

Fotoprotección

Hablar de verano y no hablar de los trastornos motivados por la exposición al sol sería una incongruencia. No obstante, no se va a incidir en ellos en la presente revisión por ser un tema del que el colectivo farmacéutico tiene ya un amplio conocimiento y en el que se ha incidido repetidamente desde las páginas de esta publicación.

Para finalizar, hay que tener en cuenta que al elaborar un botiquín debe intentar ponerse en él fármacos clásicos, fácilmente reconocibles, y que no puedan levantar sospechas. De esta forma, además de vigilar por nuestra salud, evitaremos los posibles problemas con las