

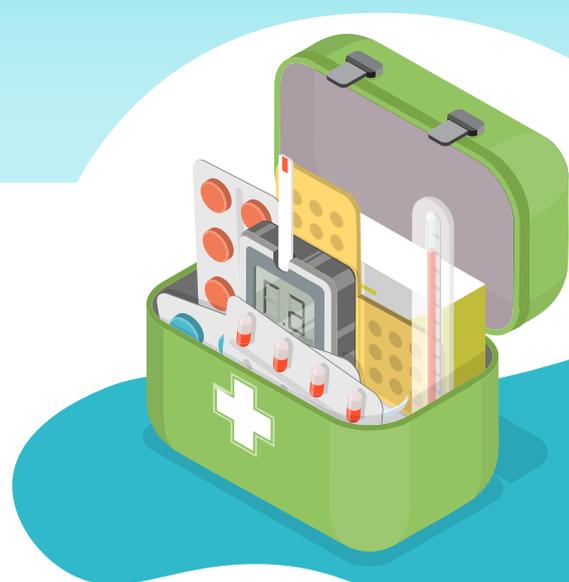
BOTIQUÍN EN VERANO

PREPARA TU SALUD PARA LAS VACACIONES

Durante la época estival, el aumento de las temperaturas y los cambios en el estilo de vida asociados (mayor exposición solar, aumento de la actividad física, contacto con la naturaleza, deportes acuáticos, viajes internacionales, etc.) incrementan la probabilidad de incidentes de salud leves que requieren una intervención rápida y eficaz, lo que hace **imprescindible contar con un botiquín correctamente organizado**.

Es fundamental **revisar y adaptar** no solo el botiquín doméstico, sino también preparar un **botiquín de viaje** que incluya la medicación habitual junto con productos básicos para primeros auxilios o para el manejo de problemas frecuentes en esta época del año.

Desde la farmacia, el farmacéutico comunitario no solo realiza la dispensación de medicamentos y productos sanitarios asegurando su correcto proceso de uso, sino que también asume un papel activo en la **educación sanitaria**, asesorando sobre cómo adaptar el botiquín a las características del destino, tipo de viaje y a las necesidades individuales de cada paciente.



* ¿QUÉ DEBERÍA INCLUIR UN BOTIQUÍN DE VERANO?

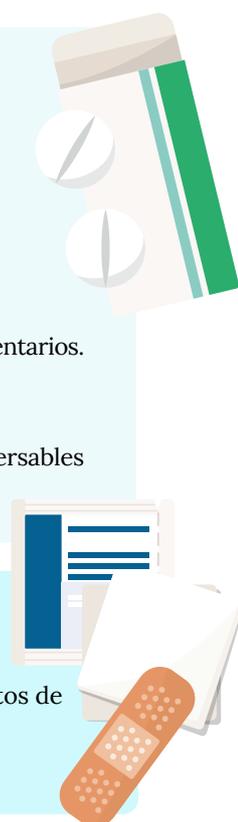
Medicamentos de uso común

- › **Analgésicos y antipiréticos**
- › **Antiinflamatorios no esteroideos (AINE)**: aunque hay que tener en cuenta que pueden producir fotosensibilidad.
- › **Antihistamínicos**: para posibles reacciones alérgicas o picaduras de insectos o medusas.
- › **Antidiarreicos y sales de rehidratación oral (SRO)**: en casos de diarrea.
- › **Antiácidos y/o protectores gástricos** especialmente si el paciente toma AINE o cambia hábitos alimentarios.
- › **Medicación para el mareo o cinetosis**: en caso necesario.

Si son medicamentos que se toman por vía oral, será preferible optar por soluciones orales o bucodispersables para mayor comodidad al poder administrarse sin necesidad de agua.

Productos sanitarios y material de cura

- › Apósitos, gasas, tiritas resistentes al agua, antisépticos para la piel, crema para quemaduras, puntos de sutura adhesivos, esparadrapo, termómetro, tijeras, pinzas, guantes, suero fisiológico.
- › Colirios hidratantes y solución salina estéril para la limpieza y cuidado ocular.



Prevención y cuidados estacionales

- ▶ Fotoprotectores, repelente de insectos, bálsamos labiales con protección solar, lociones postsolares y postpicaduras de insectos y/o medusas.



Documentación útil y otros elementos complementarios

- ▶ Cartilla de vacunación (si procede para el destino), informe clínico u hoja de medicación que justifique la medicación habitual, tarjeta sanitaria, información de contacto de centros sanitarios en destino (clínicas, hospitales, [farmacias de guardia](#)).



* CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

Prepara tu botiquín teniendo en cuenta:



Edad

Niños, adultos y personas mayores presentan necesidades distintas.



Situación clínica

Si presentas enfermedades crónicas debes incluir tu medicación habitual.



Destino

Clima, necesidad de vacunas, presencia de insectos, altitud, actividad a realizar, acceso a medicamentos y centros sanitarios, etc.

Si el destino lo requiere, programa con antelación las **vacunas necesarias**: consulta con el Centro de Vacunación Internacional correspondiente para viajar sin riesgos.

Comprueba que los medicamentos que uses habitualmente y el botiquín se mantengan a la **temperatura adecuada** y en las condiciones de almacenaje correctas.

Presta especial atención a los medicamentos termolábiles (insulinas, vacunas, hormonas, etc.), ya que necesitan conservarse en frío. Puedes utilizar **neveras portátiles** para asegurar mantener la cadena del frío en todo momento.

Sé prevenido y lleva aquellos medicamentos que te resulten imprescindibles o que consideres de difícil acceso en tu lugar de destino en el **equipaje de mano**.

Si en verano tienes alguna duda respecto al uso de cualquier medicamento, **pregunta siempre a tu farmacéutico**, te ayudará a detectar y prevenir duplicidades, interacciones, etc.

Si tomas medicación habitualmente, no olvides llevar tu tarjeta sanitaria o tener la aplicación correspondiente en tu móvil. Recuerda que **podrás retirar tus tratamientos en cualquier farmacia comunitaria** del territorio nacional

