

5 imprescindibles que no deben faltar en el botiquín de viaje, según mediQuo

Analgésicos, corticoides, material de curas y repelentes de mosquitos, algunos de los básicos sanitarios para tratar las dolencias más comunes

¿Preparando la maleta para estas vacaciones? Cuando se prepara el equipaje no hay que olvidar incluir un pequeño botiquín con material sanitario para que ningún problema de salud pueda arruinar esos días de relax en familia.

Pero ¿qué debe contener? Según, Sónia Cibrián, doctora de Medicina General y Familiar de mediQuo – una app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana-, “cuando se decide realizar un viaje familiar es fundamental llevar siempre en la maleta un pequeño botiquín con algunos básicos sanitarios para poder afrontar cualquier contratiempo y tratar las dolencias más comunes”.

A la hora de planificar un viaje es igual de importante tener la documentación en orden que llevar en la maleta un buen maletín de primeros auxilios. Por eso, la Dra. Cibrián muestra qué hay que tener en cuenta a la hora de organizar el botiquín con material sanitario, que ante todo debe ser resistente, ligero y, a ser posible, contar con algún tipo de aislante térmico.

¿Con quién se va? No será lo mismo si es una escapada donde solamente viajan personas adultas que si se viaja con niños, bebés o mascotas, puesto que las necesidades cambian.

¿Dónde se va? Dependiendo del destino, se llevará unos elementos sanitarios u otros. Es decir, no es igual ir de vacaciones a la montaña que disfrutar de unos días de relax en la playa o ir de turismo por alguna ciudad que estar de safari lejos de la civilización.

¿Cuánto tiempo? Hay que tener en cuenta que, a más tiempo de vacaciones, más previsores hay que ser.

5 imprescindibles que no deben faltar en el botiquín de viaje

Antitérmico / Analgésico. Son los medicamentos más utilizados y los que con más probabilidad se usaran durante las vacaciones en caso de que aparezca fiebre o algún tipo de dolor (de cabeza, muscular, malestar...). Si además se tiene pensado caminar mucho o hacer deporte, es recomendable incluir una pomada analgésica para calmar los dolores o las molestias de la zona local.

Protector solar. Además de protectores físicos (gorras, sombreros, gafas de sol...) es imprescindible llevar una crema de protección solar de factor alto para prevenir quemaduras, sobre todo en los momentos centrales del día. La doctora de Medicina General y Familiar de mediQuo recuerda que se debe aplicar 30 minutos antes de salir de casa, volver a aplicarla cada 2 horas y, de nuevo, tras cada

chapuzón.

Corticoides tópicos. Llevar una crema de corticoides ayudará a bajar rápidamente el picor e inflamación de la piel, en el caso de picaduras de insectos. Asimismo, sirven para calmar el dolor de las quemaduras y de picaduras de animales marinos, como las medusas. La Dra. Cibrián insiste en recordar que los antihistamínicos tópicos no están recomendados.

Material de curas. Imprescindible añadir un termómetro, unas tijeras, desinfectante yodado, agua oxigenada, esparadrapo y gasas estériles. Ayudará a solucionar cualquier herida menor.

Repelente de mosquitos. Mejor prevenir que curar. En verano, se está más expuestos a posibles picaduras, por lo que es recomendable tener a mano un repelente de insectos, especialmente si hay agua dulce cerca del lugar de alojamiento. Los repelentes de uso tópico (cremas, lociones) forman una película sobre la piel convirtiéndola en un lugar no agradable para insectos como moscas, mosquitos, pulgas y garrapatas. Sin embargo, ninguna loción tópica es eficaz contra los insectos con aguijón (abejas y avispas).

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Viaje](#) [Sociedad Infantil](#) [E-Commerce](#) [Ocio para niños](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>