



BOTIQUÍN DE VIAJE

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

Un **botiquín de viaje** permite prevenir y resolver problemas menores frecuentes dolor, fiebre, diarrea, mareo, alergias, picaduras, pequeñas heridas o irritaciones y garantiza la continuidad de los tratamientos habituales.

No debe ser igual para todos. Su contenido debe adaptarse al **destino, duración del viaje, edad, enfermedades, actividades previstas y facilidad de acceso a asistencia sanitaria**. El Ministerio de Sanidad español recomienda especialmente preparar un botiquín cuando se viaja a lugares donde la asistencia médica o la disponibilidad de medicamentos pueda ser limitada.

Preguntas PharmaCare

- ¿A qué país o región viaja?
- ¿Cuántos días estará fuera?
- ¿Es un viaje urbano, rural, de aventura, playa, montaña o gran altitud?
- ¿Viajan niños, personas mayores o embarazadas?
- ¿Tiene alguna enfermedad crónica?
- ¿Toma medicación diariamente?
- ¿Tiene alergias medicamentosas o alimentarias?
- ¿Suele presentar diarrea, estreñimiento, cinetosis, migraña, alergias o infecciones recurrentes durante los viajes?
- ¿Va a una zona con malaria, dengue, fiebre amarilla u otras enfermedades transmitidas por vectores?
- ¿Tiene las vacunas habituales y las específicas del destino actualizadas?
- ¿Habrá acceso rápido a atención sanitaria?
- ¿Dispone de seguro médico y cobertura de repatriación?

Para viajes internacionales de mayor riesgo conviene consultar un **Centro de Vacunación Internacional**, preferentemente con 4–6 semanas de antelación, aunque los viajeros de última hora también pueden beneficiarse de la consulta.

Solución nutrifarmacéutica

Hidratación y diarrea

Las **sales de rehidratación oral** son uno de los productos más importantes del botiquín, especialmente en viajes a zonas cálidas, con niños o ante riesgo de diarrea del viajero.

Permiten recuperar **agua, sodio, potasio y glucosa** en proporciones adecuadas cuando existen diarrea o vómitos.

En diarreas leves puede mantenerse la hidratación con líquidos habituales, pero ante pérdidas importantes son preferibles las soluciones de rehidratación oral. Las bebidas excesivamente azucaradas pueden empeorar la diarrea osmótica.

La prevención debe centrarse en:

- beber agua segura;
- evitar hielo cuando no se conoce su procedencia;
- consumir alimentos bien cocinados;
- lavar o pelar frutas;
- evitar alimentos que hayan permanecido mucho tiempo a temperatura ambiente.

Los **probióticos** pueden llevarse si el paciente los utiliza habitualmente, pero no deben presentarse como garantía de prevención de la diarrea del viajero.

Jengibre

En viajeros con tendencia al mareo puede incluirse **jengibre (*Zingiber officinale*)**, utilizado tradicionalmente para prevenir náuseas y cinetosis, aunque su eficacia es menos predecible que la del dimenhidrinato.

Solución farmacéutica y productos de autocuidado

Problema	Producto/principio activo	Utilidad
Dolor o fiebre	Paracetamol	Analgésico y antipirético.
Dolor/inflamación	Ibuprofeno	Dolor muscular, dental, menstrual o inflamatorio.
Diarrea	Loperamida 2 mg	Reduce temporalmente las deposiciones.
Deshidratación	Salas de rehidratación oral	Reponen agua y electrolitos.
Mareo del viajero	Dimenhidrinato	Previene y trata náuseas y vómitos por movimiento.
Alergia	Loratadina 10 mg	Rinitis, picor y otros síntomas alérgicos.



Picaduras y prurito	Hidrocortisona 0,5 %	Alivia temporalmente picor e inflamación de pequeñas picaduras o dermatitis de contacto.
Acidez	Antiácido/alginato	Alivio ocasional de ardor y reflujo.
Estreñimiento ocasional	Glicerol u otro laxante de autocuidado	Útil cuando los cambios de horario, alimentación o inmovilidad producen estreñimiento.
Heridas menores	Clorhexidina o antiséptico adecuado	Limpieza y antisepsia cuando proceda.
Hongos cutáneos	Clotrimazol tópico, si procede	Pie de atleta u otras micosis superficiales conocidas.

Material imprescindible

Además de medicamentos:

- termómetro digital;
- apósitos de distintos tamaños;
- gasas estériles;
- esparadrapo;
- venda elástica;
- solución para limpieza de heridas;
- pinzas;
- tijeras pequeñas cuando el transporte lo permita;
- gel hidroalcohólico;
- preservativos;
- protector solar de **amplio espectro y FPS elevado**;
- repelente de insectos;
- lágrimas artificiales;
- medicación personal.

Adaptar el contenido del botiquín al itinerario y llevarlo en un recipiente resistente y fácilmente accesible.

Repelente de insectos

Para destinos con mosquitos o garrapatas debe incluirse un repelente eficaz, principalmente formulaciones con:

DEET, icaridina/picaridina o IR3535, seleccionando concentración y edad según las instrucciones del producto.

Cuando se utilicen protector solar y repelente, se aplica primero el **protector solar** y **después el repelente**.



Medicación habitual

La medicación crónica es la parte más importante del botiquín.

Debe llevarse:

- cantidad suficiente para todo el viaje y algunos días adicionales por posibles retrasos;
- preferentemente en el **equipaje de mano**;
- en sus **envases originales identificados**;
- junto con una lista de principios activos, dosis y alergias;
- receta o informe médico cuando sea necesario.

Algunos países restringen medicamentos como benzodiazepinas, opioides, estimulantes y determinados psicofármacos, por lo que debe comprobarse la normativa del destino.

No recomendaría llevar **antibióticos sobrantes “por si acaso”**. En viajeros seleccionados hacia zonas remotas, el médico de viaje puede prescribir un antibiótico para autotratamiento de una situación concreta, explicando exactamente cuándo utilizarlo.

Si viajan niños

El botiquín pediátrico debe adaptarse al **peso y edad**, evitando utilizar simplemente “media dosis de adulto”.

Conviene llevar:

- paracetamol pediátrico;
- ibuprofeno pediátrico cuando corresponda por edad y situación clínica;
- sales de rehidratación oral;
- termómetro;
- dimenhidrinato pediátrico cuando esté indicado;
- protector solar adecuado;
- repelente apropiado para la edad;
- material para pequeñas heridas.

Los medicamentos líquidos deben conservar sus **jeringas o dispositivos de dosificación originales**.

¿Cuándo acudir al médico?

Durante el viaje debe buscarse atención sanitaria ante:



- fiebre alta o persistente;
- diarrea con **sangre**;
- vómitos persistentes o imposibilidad de mantener líquidos;
- signos de deshidratación;
- dolor abdominal intenso;
- dificultad respiratoria o dolor torácico;
- reacción alérgica con hinchazón de labios, lengua o garganta;
- pérdida de conciencia, convulsiones o síntomas neurológicos;
- mordedura de perro, mono, murciélago u otro mamífero en países con riesgo de rabia;
- herida profunda, extensa o infectada;
- traumatismo importante;
- dolor ocular o disminución de visión.

Muy importante: cualquier persona que presente **fiebre durante o después de un viaje a una zona con malaria debe solicitar atención médica inmediata e informar del país visitado**, incluso aunque haya tomado profilaxis. La malaria puede evolucionar rápidamente y constituye una urgencia diagnóstica.

