



NOMBRE

APELLIDOS

DESTINO

FECHA

ESTEVE
más cerca

“Todo lo que necesitas saber para que tu salud no te estropee el viaje”

BOTIQUÍN MÉDICO

BOTIQUÍN BÁSICO



Heridas

- Esparadrapo adhesivo
- Povidona yodada
- Vendas
- Tijeras e imperdibles
- Pinzas
- Apósitos esterilizados
- Pomada para quemaduras

Molestias digestivas

- Laxantes
- Antidiarreico
- Suero oral de recuperación (rehidratación)

Dolores, fiebre e infección

- Termómetro
- Paracetamol e Ibuprofeno
- Antibiótico

Picaduras e insectos

- Lápiz de amoníaco para las picaduras de insectos
- Repelente de insectos con DEET, IR3535 o Icaridim

Alergias y otras molestias

- Descongestionante nasal
- Antihistamínico
- Prevención para mareos
- Gotas oculares emolientes

SEGÚN TU DESTINO



- No esperes al último día para el botiquín
- Anestésicos locales
- Antiamebianos para infecciones parasitarias
- Antihelmínticos para infecciones parasitarias intestinales
- Antiparasitarios externos contra pulgas y garrapatas
- Hemostáticos para evitar hemorragias
- Jeringuillas y agujas esterilizadas
- Medicación antipalúdica
- Medicación para cualquier enfermedad previa
- No olvides los prospectos por si te surgen dudas
- Productos potabilizadores de agua
- Protector y bálsamo labial
- Protectores solares
- Redes mosquiteras impregnadas en un repelente de insectos
- Vigila los tamaños de los envases si viajas en avión



NOMBRE _____

APELLIDOS _____

DESTINO _____

FECHA _____

ESTEVE
*más cerca***“Todo lo que necesitas saber para que tu salud no te estropee el viaje”****SEGÚN TUS NECESIDADES - NIÑO**

- Analgésico especial para niños
- Antiespasmódicos
- Antipiréticos
- Chupetes
- Consulta al pediatra antes de salir de viaje
- Polvos de talco
- Productos esterilizantes de biberones
- Productos para afecciones dermatológicas frecuentes en los bebés
- Protectores solares pediátricos
- Tetinas
- Toallitas húmedas

CONSEJOS ESPECIALES**ANTES DE VIAJAR**

- Consulta la vacunación obligatoria y recomendada <http://www.msc.es/sanitarios/consejos/vacExt.do>
- Controla la caducidad de los medicamentos
- Elige ropa de algodón y calzado cerrado y transpirable
- Infórmate de las precauciones si viajas a zonas rurales o forestales
- Infórmate del sistema de asistencia sanitaria del país de destino
- La vacuna contra la fiebre amarilla, obligatoria en algunos países, no es recomendable en menores de 9 meses. Si es el caso, infórmate de cómo actuar.
- Lleva leche o comida para el niño ya que puede no gustarle la comida disponible en el lugar de vacaciones
- No te olvides del sombrero, gafas de sol y cremas con protección solar para evitar las insolaciones
- Pide hora en tu Centro de Vacunación Internacional más cercano
- Prepara el viaje con tiempo e incluye el botiquín en el equipaje

DURANTE EL VIAJE

- Bebe sólo agua embotellada, refrescos sin hielo o bebidas calientes



NOMBRE _____

APELLIDOS _____

DESTINO _____

FECHA _____

ESTEVE
*más cerca***“Todo lo que necesitas saber para que tu salud no te estropee el viaje”**

- ❑ Consume alimentos cocinados, pelados o lavados con agua tratada
- ❑ Duerme con mosquitera
- ❑ Es recomendable llevar siempre agua y algo de comida para el niño
- ❑ Evita las picaduras de mosquito
- ❑ Hierve el agua que utilices para hacer papillas o los biberones si no es embotellada
- ❑ Ingiere líquidos de forma habitual ya que el calor y la humedad pueden provocar agotamiento y deshidratación
- ❑ Lleva tu certificado internacional de vacunas
- ❑ Lleva tu tarjeta de la seguridad social y/o seguro de viaje vigente
- ❑ Lleva un listado con centros de asistencia sanitaria local en destino
- ❑ Plancha la ropa húmeda secada al aire para evitar posibles parásitos
- ❑ Practica ejercicios para mejorar la circulación si los trayectos son largos o si tienes poca movilidad
- ❑ Sacude las sábanas y mantas antes de acostarte y la ropa y calzado antes de vestirte por si hay algún animal escondido
- ❑ Si durante o después del viaje tienes fiebre alta u otros síntomas de paludismo, consulta rápidamente a tu médico
- ❑ Si es posible, para varias veces en viajes de largo recorrido, sino intenta caminar o moverte para estirar las articulaciones y activar la circulación.
- ❑ Toma la quimiopprofilaxis adecuada para prevenir el paludismo
- ❑ Usa sombrero, gafas de sol y cremas con protección solar
- ❑ Utiliza repelente para insectos de uso infantil en pocas cantidades y no lo apliques directamente en la piel del niño, sino en la ropa

Otros a evitar

- ❑ Andar descalzo o desprotegido
- ❑ Asegúrate de que los medicamentos que consumes no son incompatibles entre ellos
- ❑ Baños en agua dulce (ríos y lagos) porque pueden ser origen de enfermedades parasitarias. Mejor optar por piscinas que estén tratadas con cloro.
- ❑ Contacto con animales domésticos, cautivos o salvajes
- ❑ Drogas
- ❑ Enfermedades de transmisión sexual