



NOTA DE PRENSA

¿Qué debe contener el botiquín de las vacaciones? Consejos enfermeros para un verano sin sobresaltos

- **El Consejo General de Enfermería (CGE) lanza una infografía sobre los elementos esenciales que debe contener un botiquín de viaje, especialmente en verano donde los desplazamientos de la población se incrementan.**
- **El documento destaca los medicamentos y materiales imprescindibles para atender cualquier urgencia, así como consideraciones y recomendaciones enfermeras a tener en cuenta a la hora de preparar un viaje, ya sea a un destino cercano o si salimos de la Unión Europea.**
- **“El botiquín nos permite almacenar medicinas y materiales que nos ayudan a resolver urgencias y emergencias. Un botiquín de viaje adecuado nos facilita afrontar situaciones de desórdenes gastrointestinales, mareos, heridas, cortes e incluso quemaduras. Es importante que las enfermeras informemos a la población de las recomendaciones básicas para fomentar el autocuidado y asegurar un correcto estado de salud en época vacacional”, afirma Susana Montenegro, enfermera del Instituto de Investigación Enfermera del CGE.**

Madrid, 30 de julio de 2024.- Tener a mano un botiquín puede ayudar en situaciones de emergencia. Contar con los elementos básicos que puedan curar una herida, quemadura o lesión puede ser clave, especialmente si estamos de viaje y nuestra capacidad de acceso a una consulta sanitaria se ve reducida. Saber cuáles son los elementos adecuados que deben formar un correcto botiquín no solo ayuda en situaciones de urgencia, sino que también fomenta el autocuidado de la población. Sin embargo, a la hora de viajar, surgen muchas dudas sobre las medicinas y materiales imprescindibles que debe contener un botiquín. Para ello, el Consejo General de Enfermería, a través de su Instituto de Investigación Enfermera, ha creado una infografía

que muestra los elementos esenciales que debe contener un botiquín de viaje, especialmente en verano, donde el número de desplazamientos se dispara. Además, el documento destaca los medicamentos y materiales imprescindibles para atender urgencias, así como consideraciones y recomendaciones enfermeras a tener en cuenta a la hora de preparar nuestro maletín sanitario de viaje.

“El botiquín nos permite almacenar medicinas y materiales que nos ayudan a resolver urgencias y emergencias. Un botiquín de viaje adecuado nos facilita afrontar situaciones de desórdenes gastrointestinales, mareos, heridas, cortes e incluso quemaduras. Es importante que las enfermeras informemos a la población de las recomendaciones básicas para fomentar el autocuidado y asegurar un correcto estado de salud en época vacacional”, explica Susana Montenegro, enfermera del Instituto de Investigación Enfermera del CGE.

Elementos esenciales

La infografía, dirigida a la población general, destaca cómo preparar un correcto y completo botiquín para atender desde quemaduras, cortes, contusiones o cualquier emergencia que requiera de atención sanitaria.

Con los elementos adecuados la población podrá afrontar desórdenes gastrointestinales, mareos, golpes o contusiones, problemas oculares y heridas, cortes o quemaduras, entre otras situaciones que pueden sucederse, especialmente en época estival.

Los elementos que debe contener un botiquín son: un termómetro -especialmente si se viaja con niños-; material de curas, entre lo que se encuentra suero fisiológico, para lavado de heridas, lavados nasales y oculares. También antisépticos, como clorhexidina acuosa; tijeras de punta redondeada; jeringas desechables, para lavados de heridas y nasales, así como para las dosificaciones pediátricas; tiritas; gasas estériles; esparadrapo; vendas y bolsas para aplicar frío en caso de contusiones.

El botiquín además debe incorporar sales de rehidratación oral, “utilizadas en casos de diarrea o vómitos que no cesan o que puedan derivar en una deshidratación. Esto ocurre de forma más frecuente en personas de edad avanzada y niños. Estas sales suelen venir ya preparadas y se presentan en sobres para preparar o de forma líquida con sabores”, explica la enfermera investigadora.

Las pomadas y medicamentos también son elementos que deben estar presentes en un buen botiquín. Las pomadas más habituales son las empleadas en picaduras de insectos y alergias. Sobre los medicamentos, los más conocidos, y que deben estar en todos los

botiquines, son los analgésicos, como Paracetamol, antiinflamatorios, como el Ibuprofeno y antigripales.

A su vez, es imprescindible conocer lo que no se debe incluir en un botiquín de viaje, como son los fármacos caducados, restos de tratamientos anteriores o tratamientos habituales de la familia, "estos medicamentos se deberán guardar en otro sitio para evitar confusiones. En caso de que haya varias personas tomando medicamentos de forma habitual, estas medicinas deben colocarse en sitios separados", sigue la enfermera.

Recomendaciones útiles

Las enfermeras cuentan con un papel clave en el fomento del autocuidado, por ello, con este documento ofrecen consejos, recomendaciones y consideraciones para asegurar un correcto estado de salud de la población en época estival.

Una de las consideraciones enfermeras a tener en cuenta es "revisar la fecha de caducidad de estos medicamentos, que estén en sus envases originales con un etiquetado claro, guardarlos en un lugar seco, fresco y limpio, evitando la cocina y los baños, ya que son espacios con cambios bruscos de temperatura y humedad y, por supuesto, mantenerlo fuera del alcance de los niños y en un lugar que todos los miembros de la familia conozcan", asegura.

El botiquín de viaje es un buen lugar para tener anotados los teléfonos de los servicios de urgencias de lugar de destino. También resulta recomendable incluir gel hidroalcohólico para el lavado de manos y extremar así las medidas antisépticas durante el viaje si no hay disponible agua y jabón.

La recomendación enfermera pasa por revisar periódicamente los elementos del botiquín, al menos dos veces al año. Y, no olvidar que todos los medicamentos inservibles es obligatorio desecharlos en el punto SIGRE de la farmacia, para una destrucción sin riesgo de contaminación.

Condiciones

También es aconsejable comprobar con anticipación las regulaciones y requisitos del país al que se va a viajar. Las normativas en materia de salud pública cambian dependiendo de si el destino es algún país exótico o si se viaja fuera de la Unión Europea.

En Europa, lo más recomendable es llevar los medicamentos desde España para evitar confusiones y asegurar el correcto tratamiento. Si el viaje implica salir de la Unión Europea, es buena idea llevar consigo una receta médica válida y consultar, si es

necesario, con el consulado o embajada del país de destino para tener claro que se cumplen todas las normativas locales.

Además, si se viaja a naciones en vías de desarrollo donde el agua no sea apta para el consumo, el Consejo General de Enfermería recomienda incluir en el botiquín un potabilizador de agua y acudir previamente a un centro de vacunación internacional, o en su ausencia, al centro de salud. Por último, resulta imprescindible no olvidar los repelentes de mosquitos. "Si se viaja a una zona de riesgo medio-alto de contraer enfermedades transmitidas por mosquitos, el DEET (ingrediente activo en repelentes) debe ser del 50%", concluye Montenegro.

Esta información de salud pública, a disposición de administraciones públicas, profesionales sanitarios y ciudadanos de forma gratuita, forma parte de la estrategia de visibilidad de las 345.000 enfermeras y enfermeros españoles y su rol fundamental como referente de salud para la población impulsada en los últimos años por la Comisión Ejecutiva que encabeza el presidente del CGE, Florentino Pérez Raya, quien asegura que "animamos a la población a consultar con sus enfermeras y enfermeros todo tipo de dudas y circunstancias relacionadas con la propia salud. En este verano, se viaje a donde se viaje, las personas estarán más seguras si hace caso de estas recomendaciones enfermeras".