

## 10 consejos para un botiquín de vacaciones adecuado



- 1 Heridas o cortes.**

Son percances ante los que hay que actuar rápidamente lavando la herida, secándola, desinfectándola y protegiéndola. Para ello, necesitarás agua oxigenada o alcohol, un antiséptico, vendas o gasas y esparadrapo.
- 2 Catarros y dolores de cabeza, menstruales o musculares.**

Lleva en tu botiquín antiinflamatorios y analgésicos. En el caso de golpes, es recomendable tenerlos en formato de crema o gel. Y tampoco sobra un termómetro.
- 3 Desórdenes gastrointestinales.**

En vacaciones, se multiplica el riesgo de ingerir líquidos o alimentos en mal estado. Para combatir la diarrea, necesitarás antidiarreicos, y suero. Si el cambio de aires da lugar al estreñimiento, pueden ser muy útiles los laxantes, aunque solo debes tomarlos si es estrictamente necesario.
- 4 Quemaduras solares.**

En tu equipaje no deben faltar fotoprotectores de factor 30 o superior que te protejan frente a las radiaciones UVA, UVB e IR-A.
- 5 Picaduras de mosquitos y otros insectos o animales.**

Lleva contigo un repelente de insectos que contenga dietiltoluamida (DEET) para protegerte de las picaduras de los mosquitos.
- 6 Problemas en los pies.**

Dado que en vacaciones se camina mucho más y que es habitual que haga más calor, nuestros pies salen a menudo mal parados. Llevar en el botiquín tiritas o apósitos te ayudará a aliviar el dolor de posibles rozaduras y ampollas por el uso de zapatillas o sandalias.
- 7 Mareos.**

Aunque no seamos propensos a marearnos, llevar algún producto para prevenir el mareo puede ahorrarnos malos momentos.
- 8 Alergias.**

En el botiquín de una persona alérgica, nunca deben faltar los antihistamínicos y corticoides recetados por su médico.
- 9 Insomnio producido por el jet-lag.**

Para combatir el insomnio y la somnolencia propios de un viaje largo en avión, lleva complementos alimenticios con melatonina.
- 10 Medicación habitual.**

Si padeces diabetes, asma o hipotiroidismo, es muy importante que lleves las dosis suficientes para cubrir tus necesidades durante todos los días que vayas a estar fuera de casa.