

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

La farmaciola, una companya de vacances imprescindible

Ha d'incloure medicaments per a patologies comunes, com febre, mal d'estómac o mal de cap, material de primers auxilis i altres articles que es puguin necessitar en el destí

Redacció | FIGUERES

■ Ens trobem en ple estiu i qui més qui menys gaudeix d'uns dies de vacances. Tant si marxem molt lluny com si fem escapades d'un sol dia, hem d'anar ben preparats per evitar ensurts. I una de les coses que no ens pot faltar mai a la motxilla és una petita farmaciola, la companya de vacances imprescindible.

Ferran Bossacoma és el responsable del servei de Farmàcia de la Fundació Salut Empordà (FSE) i ens recorda que «per vacances, tant si som fora del nostre entorn domiciliari com de viatge, és important portar els elements bàsics per a les cures més habituals. Per això, al fer la farmaciola,



estar exposat unes quantes hores al dia al sol i un repel·lent d'insectes si anem a llocs de natura». «I si viatgem a l'estranger, convenen altres mesures preventives, com vacunes, medicaments més específics o informar-nos de si la nostra cobertura sanitària pública és vigent en aquell país», conclou.

Finalment, el cap de Farmàcia de la FSE assenyalava que, si les vacances es realitzen durant els mesos d'estiu, hi ha el risc de malmetre medicaments. Per això recomana «evitar que els medicaments i la resta de productes sanitaris que portem a la farmaciola estiguin exposats a temperatures extremes i al contacte directe amb la llum».

ELS 10 IMPRESCINDIBLES

1. Antitèrmics, analgèsics i anti-inflamatoris (paracetamol, ibuprofèn)
2. Antihistamínic si s'és propens a patir al·lèrgies i/o productes per picades d'insecte (repel·lent i per alleugerir la coïssor)
3. Medicaments per aturar la diarrea i els vòmits
4. Solucions de rehidratació oral
5. Material de primeres cures (guants, benes, gases estèrils, tiretes, esparadrap, tisoires de punta rodona, pinces...)
6. Sabó líquid, per rentar mans i ferides, apte per teixits lesionats
7. Alcohol per desinfectar el material (no indicat per ferides obertes), aigua oxigenada i sèrum fisiològic
8. Antisèptic d'ús extern (povidona iodada)
9. Medicaments d'ús personal i que no podem oblidar de prendre (es recomana que per patologies cròniques portem un full on s'indiqui tots els medicaments que es prenen)
10. Crema protectora pel sol i crema hidratant

és convenient cobrir les necessitats bàsiques: tractar trastorns comuns, com febre, mal d'estómac o mal de cap, material de primers auxilis i altres articles que es puguin necessitar en el destí». I, sobretot, remarca «repassar bé si tenim tota la medicació habi-

tual dels diferents membres de la família, no fos cas que ens l'oblidéssim».

D'altra banda, afegeix, «és bo adequar la farmaciola segons la destinació i el temps que estiguem fora. Així, per exemple, cal portar cremes solars si es preveu

QUÈ NO HI HA D'HAVER?

Medicaments caducats o en mal estat.

Medicaments que van ser receptats fa molt temps i que ja no es fan servir.

Solucions extemporànies (barreges de pols i líquid que s'han de preparar en el moment d'administrar-les).

Medicaments sense el prospecte ni l'envàs original.

Fórmules magistrals que no tinguin la data de caducitat.

Col·liris encetats.

Tisoires i pinces rovellades o en mal estat.

ISI ANEM AMB NENS?

Ferran Bossacoma explica que cal tenir en compte que «la medicació ha d'estar ajustada al seu pes. En el cas que es viatgi amb grups de mainades, com en les colònies escolars, recomanaria portar un llistat de consulta ràpida del pes i, sobretot, tenir sempre a mà els certificats mèdics elaborats pels pediatres habituals dels nens i saber si tenen alguna al·lèrgia». A més, ha d'incloure altres productes específics, com ara:

1. Medicaments pel mareig.
2. Gotes òtiques pel mal d'orella.
3. Termòmetre.
4. Medicació habitual de la criatura, per exemple inhaladors en els asmàtics.

Treballem amb els municipis per reduir les desigualtats socioeconòmiques

Impulsem la teua salut

www.dipsalut.cat

Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona