

La farmaciola, un company de vacances imprescindible

► Recomanacions sobre quins medicaments i productes sanitaris cal endur-se de casa cada vegada que marxem de viatge o ens desplaçem a un lloc per passar uns dies de descans

REDACCIÓ. FIGUERES

■ Ens trobem en ple estiu i qui més qui menys gaudeix d'un temps de vacances que, tot sovint, és aprofitat per fer una sortida d'uns dies o un viatge de més llarga durada. Habitualment, aquestes escapades solen anar acompanyades d'un conjunt de preparatius com són l'elaboració d'un full de ruta, que fixa els principals llocs de visita obligada a la nostra destinació, i l'elaboració d'un llistat de roba i altres objectes personals que no volem ni podem deixar a casa. Quan fem tots aquests preparatius, però, no cal oblidar-nos de preparar també una petita farmaciola ja que és un company de vacances imprescindible.

Ferran Bossacoma és el responsable del Servei de Farmàcia de la Fundació Salut Empordà (FSE) i ens recorda que «en temps de vacances, tant si estem fora del nostre entorn domiciliari o de viatge -sigui pel país o a l'estranger-, és convenient portar els elements bàsics per poder realitzar les cures més habituals i freqüents que ens podem trobar mentre estem fora de casa. Per això, al fer la farmaciola, és convenient cobrir aquelles necessitats bàsiques d'atenció en primers auxilis, així com també és el moment de reflexionar si tenim tota aquella medicació habitual requerida pels membres de la unitat familiar, no fos cas que ens l'oblidéssim».

Per al farmacèutic de l'Hospital de Figueres, «aquesta farmaciola ha d'incloure medicaments bàsics per tractar trastorns comuns com febre, mal d'estómac o mal de cap i material de primers auxilis. D'altra banda, és bo adequar la farmaciola segons la destinació i el temps que estiguem fora del nostre entorn. Així, per exemple, cal portar cremes solars si es preveu estar exposat diverses hores al dia al sol (ja sigui platja o fent excursionisme...) i un repel·lent d'insectes si anem a llocs de natura».

«En temps de vacances, tant si estem fora de casa o de viatge, és convenient portar els elements bàsics»

ELS IMPRESCINDIBLES

A l'hora de preparar una farmaciola de vacances, quins elements són imprescindibles?

- ☞ Antitèrmic/analgèsic (paracetamol o ibuprofè), utilitzant sempre el recomanat pel metge de família o pediatria.
- ☞ Productes per picades d'insecte (per alleugerir la coïssor i repel·lent si es precisa)
- ☞ Material de primeres cures (guants, benes, gases, tiretes, esparadrap, tisores de punta rodona, pinces, termòmetre clínic homologat...)
- ☞ Sabó líquid, per rentar mans i ferides, apte per teixits lesionats
- ☞ Alcool per desinfectar el material (no indicat per ferides obertes), aigua oxigenada i sèrum fisiològic.
- ☞ Antisèptic d'ús extern (solució aquosa de povidona iodada al 10% o de clorhexidina).
- ☞ Medicaments d'ús personal que no es poden abandonar durant les vacances.
- ☞ En funció del destí, pot ser necessari sota recomanació mèdica portar tractament antibiòtic o antimalàric.

Depenent del tipus de viatge o condicions d'aquest:

- Apòsits per ferides i el dolor de les ampolles degudes a l'ús de determinats calçats.
- ☞ Protector solar i after sun (recomanat de factor 50 o d'ús pediàtric si viatges amb nens). Protector labial.
- ☞ Per combatre la diarrea es recomana portar sals de rehidratació oral.
- ☞ Gotes oculars lubricants.
- ☞ Pastilles pel mareig (recomanablement amb cafeïna per evitar la somnolència).
- ☞ Si el vol és de llarga distància, per combatre l'insomni o la somnolència causada pel canvi ràpid de zona horària, es podria portar complements alimentaris de melatonina, una hormona que regula el ritme corporal i afavoreix a conciliar el son.

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
- ☞ Tisores i pinces rovellades o en mal estat

Si les vacances es realitzen durant els mesos d'estiu hi ha el risc de malmetre medicaments. Bossacoma assenyalava que «com a mesures preventives cal 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».

Si es viatja amb nens «cal preveure que la majoria de la medicació estigui ajustada al pes del pacient. En aquest sentit recomanaria portar un llistat de consulta ràpida del pes dels pacients pediàtrics, sobretot pensant en grups de mainades o per aquells que van a unes colònies escolars. També cal estar previnguts per a les possibles al·lèrgies i tenir sempre a mà els certificats mèdics elaborats pels pediatres habituals dels nens. També s'ha de pensar en els elements requerits per a una bona dosificació dels medicaments, és a dir disposar de xeringues que mesurin de forma adient segons l'edat i les característiques del pacient».

Finalment, el responsable farmacèutic de la FSE assenyalava que «si anem a l'estranger convenen altres mesures preventives (vacunes, medicaments més específics, tarja sanitària, etc.). Cada país o zona geogràfica per la qual viatgem pot tenir una peculiaritat concreta a l'hora de desplaçar-nos. Per això caldrà informar-se del requeriment de vacunes de la zona i si la nostra cobertura sanitària pública es vigent allà o ens convindria fer algun tràmit per estar assegurats durant el trajecte o durant l'estada fora del país. En general, els professionals sanitaris que atenen els viatgers els informen sobre les mesures que han de prendre per gaudir del viatge amb salut i, si s'escau, els administren una vacuna o els prescriuen un tractament amb medicaments».

Segons la Generalitat de Catalunya, si marxem de vacances d'alta prevalença d'infeccions endèmiques o pautes específiques de vacunació, s'ha de programar amb antelació una visita amb el metge. Cal omplir un formulari sol·licitant hora al web de *Canal Salut; si no fos possible, caldrà acudir o posar-se en contacte amb l'Hospital de Santa Caterina (972182600 / 972182626). També hi ha un centre similar a l'Hospital d'Olot.



CONSULTEU AQUI

Unitats de salut internacional.
Canal Salut