

## LA FARMACIOLA DEL VIATGER

Mai està de més saber com actuar davant els petits accidents que poden ocórrer en vacances. Cremades, picades d'insectes, ferides, contusions ... situacions que podem solucionar si comptem amb uns coneixements bàsics de primers auxilis i una farmaciola de viatge adequada.

El primer a tenir en compte és el lloc escollit per a les teves vacances. Si es tractés d'un país exòtic, a més de les vacunes exigides i recomanades, has de considerar possibles afeccions derivades dels canvis del clima, l'alimentació, etc.

Però encara que no et vagis tan lluny, viatjant en família o amb amics, al camp o a la platja, la teva farmaciola no pot ser igual a la que tens a la teva residència habitual.

### Farmaciola de vacances

**Repel·lent d'insectes.** En portar roba més lleugera, a l'estiu estem més exposats a possibles picades. Per això és recomanable tenir a mà un repel·lent d'insectes, especialment si hi ha aigua dolça a prop del lloc d'allotjament. Els repel·lents d'ús tòpic (cremes, locions) formen una capa sobre la pell convertint-la en un lloc no agradable per insectes com mosques, mosquits, puces i paparres. No obstant això, cap loció tòpica és eficaç contra els insectes amb agulló (abelles i vespes).

**Medicaments per a les picades.** Existeixen molts tipus: antihistamínics tòpics, corticoides, analgèsics locals, pomades suavitzants, etc. Els corticoides són una bona solució per a la majoria de les picades, ja que redueixen amb rapidesa la picor i la inflamació. A més, serveixen per calmar el dolor de les cremades. Els antihistamínics tòpics no s'han d'utilitzar ja que poden provocar sensibilització.

**Benes elàstiques.** En caminar per la muntanya o entre les roques de la platja, es poden produir caigudes o torçades, per això és convenient portar benes a la farmaciola.

**Protector solar.** El sol és un gran aliat per gaudir de l'estiu, però també pot ser el major enemic si no ens protegim adequadament contra les cremades. A part de portar barrets i gorres, no oblidis incloure en l'equipatge una bona crema protectora i algun producte per calmar les cremades solars, en cas que es produeixin.

**Remeis per l'acidesa.** No estan de més en aquests dies en què solem alterar la nostra alimentació habitual i, de vegades, menjar més del que hauríem.

**Medicaments contra el mareig.** Si viatges en cotxe i/o amb nens, és bastant probable que els necessitis. Consulta amb el teu metge per decidir quin producte és més convenient en la teva situació.

*Elements bàsics de qualsevol farmaciola:* Termòmetre, tisores, desinfectant iodat, aigua oxigenada, esparadrap i gases estèrils, poden ser d'utilitat en els teus viatges.

### Com actuar en cas de...

#### *Picada o mossegada d'insecte*

Es recomana aplicar fred a la zona de la picada per reduir la inflamació i la picor. Convé aplicar a la zona una solució de calamina o d'amoníac per reduir la picor. S'ha d'evitar gratar la zona de la picada per evitar el risc de provocar una ferida

### ***Diarrea***

La causa més habitual és per la ingesta d'aliments o begudes contaminades.

Cal rehidratar-se amb líquids. Es poden prendre sobres de rehidratació oral dissolts amb aigua o preparar-los amb 1 litre d'aigua, 6 culleradetes de sucre, una mica de sal, una mica de bicarbonat i el suc de dues llimones, i prendre's el líquid a poc a poc i de manera continuada.

Convé utilitzar un antidiarreic, seguint la pauta recomanada i només mentre durin les diarrees.

En el cas de diarrees amb febre, vòmits, femtes sanguinolentes, o de patir una diarrea més de dos o tres dies, convé consultar amb el metge.

### ***Ferides***

És necessari rentar la ferida amb aigua i sabó, ja que són un desinfectant potent. S'ha d'aplicar un antisèptic, com per exemple, productes amb base de iode. Si la ferida sagna, cal fer compressió a la zona amb gases o amb roba neta. Convé tapar la ferida amb gases o apòsits.

### ***Picada d'animals marins:***

#### **Meduses**

Es tracta d'una picada urticant, que produeix envermelliment de la pell, dolor intens i coïssor. Renteu la zona afectada amb aigua de mar o vinagre, mai amb aigua dolça; observa si han quedat filaments de la medusa sobre la pell i retira'ls amb cura, fent servir pinces o guants.

De vegades és necessari anar a un centre mèdic o a un lloc de socors de la platja, on solen estar preparats per a aquest tipus d'accidents.

#### **Eriçons**

Has d'extreure immediatament totes les pues, ja que afavoreixen les infeccions de la pell. El vinagre dissol la majoria de les pues, probablement sigui suficient aplicar diverses compreses o banys de vinagre. Renta acuradament la zona afectada i aplica una solució que combini analgèsics i corticosteroides

#### ***Cremades solars***

Refresca la zona cremada pel sol amb aigua tèbia (25°C aproximadament). També pots aplicar apòsits humits per alleujar les zones afectades. Aplica un gel o pomada formulada específicament per a aquests casos. Si les cremades s'acompanyen de somnolència, debilitat i mal de cap, tracta de romandre estirat en un lloc fosc i fresc, i hidrata't prou.

En definitiva, amb una completa farmaciola i aquestes nocions bàsiques de primers auxilis, podràs solucionar de forma ràpida i eficaç petits incidents, evitant que qualsevol problema de salut pugui acabar amb la diversió.

### ***SAP Vallès Occidental***

***M. Carme Solà Moragues, Infermera Cap Sant Quirze del Vallès***

***Ana Villanueva Puerto, Infermera CAP I Ripollet***

***Adoracion Alfonso Alonso, Infermera CAP I Ripollet***

***M<sup>a</sup> Jesus Avila Villalon, Infermera CAP I Ripollet***

***M<sup>a</sup> Pilar Sola Sola, CAP Centre Sabadell***

***Mireia Díaz Docon, Infermera CAP Gràcia Sabadell***

***Susana Morales Mateo, Infermera CAP Sta Perpètua Mogoda***