



# El Verano! de tu Vida

COFM  
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID

## BOTIQUÍN: UN IMPRESCINDIBLE EN VACACIONES

### Ten en cuenta:

**El destino:** si vas al extranjero, acude al centro de vacunación internacional e infórmate sobre vacunas obligatorias y recomendadas, tratamientos preventivos y medidas higiénico-sanitarias



**Las patologías crónicas:** no olvides tu medicación habitual. Lleva contigo tu tarjeta sanitaria e informe médico

Mantener la **medicación en su embalaje original**

Conservar el **prospecto**

### Los imprescindibles en un botiquín:

- **Material de curas:** tiritas, apósitos, gasas, antiséptico...
- **Apósitos hidrocoloides** para las ampollas y rozaduras en los pies
- **Repelente de mosquitos**
- **Protector solar SPF 30** o superior
- **Termómetro**
- **Antipiréticos y/o analgésicos**
- **Antiinflamatorios en gel** para golpes o torceduras
- **Antihistamínicos**
- **Sales** de rehidratación oral
- **Laxantes y antidiarreicos**
- Medicamentos contra el **mareo**
- **Métodos barrera** para relaciones sexuales

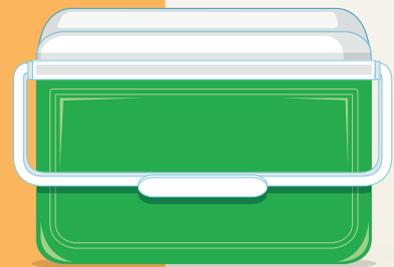


### Conservación en viajes:



**Medicamentos para conservar entre 2-8°C: deben estar en nevera.** Guárdalos en embalajes isotérmicos con acumuladores de frío para una temperatura adecuada

**Medicamentos para conservar a menos de 25°C: deben permanecer en lugares protegidos de la luz y de fuentes de calor directo.** Guárdalos en embalajes isotérmicos no refrigerados para evitar cambios de temperatura



Hay formas farmacéuticas más susceptibles al calor (**cremas, óvulos, supositorios...**). **Ante cualquier alteración en la forma y/o aspecto de presentación deséchalos**, pueden verse alteradas las propiedades del principio activo



**No los conserves en lugares con altas temperaturas** (gantero del coche, maletero, coches aparcados al sol...)