

BOTIQUÍN BÁSICO

Para expediciones internacionales

Para su tranquilidad y seguridad, le recomendamos llevar siempre con usted el siguiente botiquín básico, diseñado para mayores de 12 años. Se adquiere en cualquier farmacia. Si usted tiene dudas sobre algún medicamento o tiene alguna situación especial de salud debe consultar con su médico.

Maalox Plus masticable tabletas:

Usos: gastritis, agruras, reflujo ácido, mala digestión, gases, cólicos.

Dosis: 2 tabletas juntas masticadas.

Repetir: cada 6 a 8 horas si se necesita.

Cantidad por persona: **20 tabletas.**

Gravol Masticable tabletas:

Usos: náuseas, vómitos, mareos.

Dosis: 2 o 3 tabletas juntas masticadas.

Repetir: cada 8 horas si se necesita.

Cantidad por persona: **24 tabletas.**

Loperamida comprimidos:

Usos: diarrea frecuente o con cólicos.

Dosis: 1 comprimido tragado.

Repetir: cada 4 a 8 horas si se necesita.

Cantidad por Persona **10 tabletas.**

Suero Oral sobres para diluir:

Usos: prevenir o tratar la deshidratación por vómitos, diarrea o sudoración.

Dosis: 1 sobre diluido en 250 ml de agua o fresco, tomar lentamente.

Repetir: los sobres necesarios hasta eliminar la sed y la sequedad de boca.

Cantidad por persona: **10 sobres.**

Perenterol sobres para diluir o cápsulas:

Usos: acortar el tiempo de la diarrea, regenerador de flora intestinal.

Dosis: 1 sobre diluido en una tasa de agua o fresco o 1 capsula.

Repetir: cada 12 horas por 3 días.

Cantidad por persona: **6 sobres o cápsulas.**

Fibralax sobres para diluir:

Usos: estreñimiento.

Dosis: 1 sobre diluido en cualquier líquido.

Repetir: 1 vez al día hasta mejorar.

Cantidad por persona: **5 sobres.**

Clarigrip comprimidos:

Usos: resfriados o gripe, congestión nasal o mocos, alergias, fiebre, dolor.

Dosis: 1 o 2 comprimidos tragados.

Repetir: cada 8 horas si se necesita.

Cantidad por persona: **20 comprimidos.**

NOTAS:

- Indispensable que usted lleve también sus medicamentos de uso crónico o de prescripción médica, así como implementos de protección y prevención (bloqueadores solares, repelentes, etc.).
- Ante cualquier síntoma que persista por más de 4 horas, se agrave en el tiempo o no se alivie con el tratamiento, se debe consultar a un médico.
- Para personas menores de 12 años, usted debe presentar esta lista a su pediatra y consultar las dosis adecuadas al peso.
- Imprimir estas indicaciones y llevarlas siempre con usted durante el viaje.

Graneodin tabletas:

Usos: dolor de garganta.

Dosis: 1 tableta masticable.

Repetir: cada 4 horas si es necesario.

Cantidad por persona: **12 tabletas.**

Acetaminofen tabletas:

Usos: Dolores de cabeza o musculares.

Dosis: 1 o 2 tabletas tragadas.

Repetir: cada 6 a 8 horas si se necesita.

Cantidad por persona: **20 tabletas.**

Sistral crema:

Usos: Picaduras de insectos, brotes cutáneos o quemaduras solares.

Dosis: aplicar una capa fina sobre la zona afectada.

Repetir: cada 8 horas si se necesita.

Cantidad por persona: **1 tubo de crema.**

Venda elástica 3 x 10”:

Usos: Torceduras o desgarros musculares, prevención de lesiones en articulaciones.

Cantidad por persona: **1 venda.**

Curitas variadas:

Usos: heridas o ampollas por fricción pequeñas.

Cantidad por persona: **15 curitas.**

Toallitas húmedas (para bebé o desmaquillantes)

Usos: limpieza de heridas y raspones y de la piel en general.

Cantidad por persona: **1 paquete mediano.**

POSIBLES COMBINACIONES:

Vómitos: gravol masticable, maalox y suero oral.

Diarrea moderada o severa: loperamida, suero oral y perenterol.

Diarrea leve: suero oral y perenterol