

Botiquín de viaje

Qué llevar según tu aventura



Open Your Mind Traveling



Consultar recomendaciones sanitarias del destino



Comprobar medicación personal



Revisar caducidades de los medicamentos



Botiquín de viaje básico

- Analgésico
- Antiinflamatorio
- Antiséptico
- Tiritas
- Gasas
- Gel hidroalcohólico
- Termómetro
- Tijeras pequeñas
- Medicación personal



Si viajas a **destinos tropicales**, añadir:

- Protector solar resistente al agua
- Protector labial con SPF
- After Sun
- Repelente de insectos (DEET > 30%)
- Antihistaminicos
- Antidiarreicos
- Crema antifricción



Si viajas a **zonas remotas**, añadir:

- Medicación personal (cantidad suficiente)
- Protector solar SPF50
- Antidiarreico
- Sales de rehidratación
- Antiácido
- Repelente de insectos
- Tiras de aproximación
- Pinzas pequeñas
- Purificador de agua
- Antibiótico (con receta)



Para viajes a **frío extremo**, añadir:

- Protector labial con SPF
- Bálsamo labial reparador
- Crema reparadora manos
- Loción alta hidratación
- Colirio
- Parches de calor



Para **rutas de montaña**, añadir:

- Apósitos para ampollas
- Manta térmica
- Venda elástica/cohesiva
- Pinzas
- Protector solar SPF50+
- Suero fisiológico en monodosis
- Crema antifricción
- Silbato
- Gel dolores musculares
- Gel energético



Para viajes en **camper y road trips**, añadir:

- Tapones para los oídos
- Fármaco para el mareo
- Crema para quemaduras

* Esta checklist recoge recomendaciones generales basadas en nuestra experiencia viajando. El contenido del botiquín debe adaptarse al destino, al tipo de viaje y a las necesidades de cada persona. Ante cualquier duda sobre medicamentos, tratamientos o necesidades específicas, consulta con un profesional sanitario.