

El botiquín del viaje

Lo que sí vale la pena cargar. Va en la mochila de mano, no en la maleta documentada: la que se pierde es la de abajo.

DOLOR Y FIEBRE

- ☐ Lo que ya usan en casa para dolor y fiebre, del adulto
- ☐ La versión pediátrica que YA le han dado a tu peque
- ☐ Termómetro digital

ESTÓMAGO

- ☐ Suero oral en sobre (pesa nada y salva el día)
- ☐ Lo que su médico les haya indicado para diarrea o vómito
- ☐ Antiácido

ALERGIAS Y PIEL

- ☐ Antihistamínico del que ya toman
- ☐ Crema para picaduras
- ☐ Repelente de insectos
- ☐ Protector solar 50+ y bálsamo labial con filtro

AMPOLLAS Y GOLPES

- ☐ Curitas de varios tamaños y parches para ampollas
- ☐ Cinta de tela y gasas
- ☐ Antiséptico en toallitas
- ☐ Pomada para rozaduras (con calor y 20 mil pasos, aparecen)

PAPELES

- ☐ Recetas impresas de todo lo que se toma a diario
- ☐ Medicinas en su caja original, con el nombre legible
- ☐ Lista de alergias de cada quien, en inglés
- ☐ Datos de la póliza del seguro de viaje

ALERGIAS Y DATOS DE CADA QUIEN

NOMBRE	ALERGIAS	TOMA A DIARIO	TIPO DE SANGRE

Esta hoja NO recomienda medicamentos ni dosis: dice qué categorías llevar. Qué y cuánto lo dice el médico de tu familia — y un viaje no es el momento de estrenar una medicina que nunca han tomado.

Si viajas embarazada, la guía completa está en michmurrietaviajes.com/embarazo



MICH MURRIETA VIAJES

Disney · Universal · Cruceros, armados por Michelle

hecho para ti —Michelle

michmurrietaviajes.com