

LA SALUD EN TUS VIAJES

En los viajes, los pequeños inconvenientes de salud y aún las más pequeñas indisposiciones pueden convertirse en un grave problema y obligarnos a estar pendientes de cosas muy alejadas de nuestra primera intención al emprender el viaje. Pequeños consejos de la medicina natural y algunos remedios homeopáticos, de fácil uso, pueden evitar problemas muy desagradables cuando estamos fuera de casa.

Se dice que cada viaje encierra tres viajes dentro, antes de viajar, el viaje en sí y lo que contamos a la vuelta. Así que cuando planificamos la salida ya estamos despegándonos de lo cotidiano y realizando la parte imaginaria y posiblemente la más interesante ya que va a determinar lo que suceda más tarde. Estos primeros pasos del viaje son claves para evitar problemas. Una caries o una pieza dental en mal estado son una bomba de relojería que si estalla en medio del camino. Es fácil imaginárselo. Tener la boca libre de caries u otros problemas es un detalle que no hay que olvidar en la preparación de un viaje. Si se trata de un viaje a un clima muy diferente, no está de más la consulta con su médico de confianza. Es muy importante que el punto de partida sea desde la salud, ya que la mejor y quizá la única forma verdadera de quitarle posibilidades a cualquier enfermedad es tener hoy un mejor equilibrio físico y emocional.

Los medios de transporte que usamos habitualmente son muy rápidos y no somos conscientes del esfuerzo adaptativo que ha de realizar nuestro organismo a los cambios de temperatura, horario, ritmo de sueño, presión, humedad y otras muchas influencias que se modifican tanto más y más rápido cuanto más largo es el viaje. Y a la llegada a destino queremos estar plenamente en forma para llenar la expectativa que teníamos sin tener en cuenta el trabajo duro que nuestro cuerpo ha realizado. Estos cambios bruscos provocan el llamado trauma de viaje (jet lag, en la jerga moderna) que se manifiesta con cansancio, dolorimiento general, insomnio o somnolencia, mal humor y lo que cada uno añade de sus propias tendencias. Podemos prevenirlo haciendo una toma de Arnica Montana 30 CH (tres gránulos bajo la lengua) en el momento de acostarnos. Si el cambio de horario ha sido de más de cuatro o cinco horas hay que tomarlo con calma y dormir o al menos reposar tantas horas como las que hayamos cambiado en nuestro reloj, aunque nos sintamos bien ya que el bajón nos puede sorprender en los días siguientes cuando menos lo esperamos.

Muchos de los habituales problemas de salud nos llegan a través de lo que comemos y bebemos y ésto es mucho más cierto en los viajes. Comer menos cuanto más exótica sea para nosotros la comida, a fin de adaptar poco a poco el estómago al lugar y beber nada más que agua embotellada, en generosa cantidad, es la forma más fácil y práctica de no tener problemas digestivos. Si el cambio de hábitos y horarios afecta al ritmo

de evacuación intestinal provocando el molesto estreñimiento, nos vendrá muy bien tener a mano Nux Vómica 30 CH que en dos tomas de tres gránulos en un intervalo de doce horas nos permitirá librarnos de ése “equipaje interno” que a veces es el más pesado. Hay que evitar los laxantes que nos pueden llevar al extremo opuesto y que seguro darán por rebote mayor estreñimiento y debilidad en el intestino.

La diarrea es otro de los grandes enemigos del viajero y puede representar el inicio de un problema grave sobre todo si se acompaña de fiebre, en éste caso habrá que consultar con un médico. En cualquier caso es importante no cortarla con productos que secan el intestino pues pueden impedir que el cuerpo elimine el alimento o la toxina que están irritando el tubo digestivo. La mejor actitud en éstos casos es el reposo y el ayuno de alimentos sólidos, tomando únicamente agua embotellada con una pizca de bicarbonato, una puntita de sal y una cucharada de azúcar. Esta preparación puede sustituir muy bien al suero oral cuando no es fácil adquirirlo. Se puede mantener la dieta durante 24 horas sin correr ningún riesgo ya que habitualmente comemos más de lo necesario. Si las deposiciones son muchas y abundantes, sobre todo si se trata de un niño, hay que observar que la piel y las mucosas se mantienen hidratadas y pensar que un bebé puede dar síntomas de deshidratación muy pronto cuando la diarrea es intensa.

Si se realiza un viaje en condiciones de mucho calor es muy importante beber agua con abundancia y frecuencia, procurando que no esté muy fría. Hay que tener ésto especialmente en cuenta cuando se viaja con niños en los que el peligro de deshidratación es mucho mayor. Siempre es preferible evitar los desplazamientos en las horas de calor intenso.

El sol puede ser muy agresivo tanto en la montaña como en el mar y debemos protegernos más cuanto menos pelo tengamos y la piel sea más blanca. Frente a la insolación, la sombra y las compresas de agua fría son el remedio instintivo y eficaz en primera instancia. Pero si hay alteración del estado general, con dolor de cabeza intenso, pulso acelerado, piel roja y muy caliente, será muy útil Belladona 30CH que se puede repetir cada quince minutos hasta que empieza la mejoría y luego espaciarlo hasta que se normaliza la temperatura.

Llevar el cuerpo cubierto para protegerlo del sol y de los insectos y calzar zapatos que protejan el pié, son medidas muy convenientes cuando se viaja a países del tercer mundo. Nunca estrenar calzado en un viaje es una buena costumbre para evitar rozaduras que aunque pequeñas y leves nos pueden inmovilizar. La tintura madre de Caléndula es indispensable en el botiquín de viaje ya que disolviendo unas gotas en un poco de agua y lavando con ella las heridas se convierte en un poderoso antiséptico y cicatrizante.

Evitar las picaduras de los mosquitos llevando el cuerpo cubierto con la ropa adecuada y el uso de repelentes como el extracto de menta o de geranio, sin olvidar las mosquiteras para la noche, va a ser la mejor prevención para los molestos efectos de la picadura en sí misma y sobre todo para evitar el paludismo cuando viajamos a zonas endémicas de ésta enfermedad. El Plasmodium, agente causal de las fiebres palúdicas, se ha hecho resistente a la Cloroquina, tratamiento químico habitual de ésta enfermedad, en extensas zonas de Africa y Asia. Así que tanto la prevención como el tratamiento con éste producto es prácticamente ineficaz en muchos casos. Conviene informarse bien antes de viajar al trópico para saber las características de las enfermedades de la zona y valorar con su médico si merece la pena el tratamiento químico de prevención de la Malaria, sobre todo si la estancia en la zona de riesgo va a ser inferior a una semana o diez días ya que la Cloroquina no está exenta de efectos secundarios sobre todo si el hígado está delicado.

Respecto a las vacunas es evidente que si queremos viajar no podremos zafarnos de las obligatorias para el visado de las zonas en las que, especialmente la Fiebre Amarilla, son más expuestas. Otras como la del Cólera apenas protegen y no son necesarias. Son mucho más importantes en éstos casos, para la prevención, las medidas higiénicas de los alimentos y del agua como ya he comentado en general para las diarreas.

Las picaduras de pequeños insectos, mosquitos o avispas tienen rápido alivio con Apis mellifica 30 CH, repetido a los quince minutos si es necesario. Apis es un remedio más eficaz cuanto más importante es la inflamación provocada por la picadura, con la típica sensación de dolor ardiente y picor. En caso de reacciones inflamatorias exageradas, en las personas alérgicas a las picaduras o cuando éstas se han recibido en zonas peligrosas como la boca o incluso la garganta, la rápida administración de Apis Mellifica habrá salvado la vida de una persona antes de que llegue al hospital.

Cuando no conocemos el insecto agresor y la reacción es más leve, con menor componente inflamatorio, está mejor indicado Ledum 30 CH. A nivel local y cuando no tenemos otra cosa va muy bien la aplicación de cebolla directamente sobre la picadura.

El mareo de viaje, en cualquier medio de transporte, es una experiencia común a casi todo el mundo y si el barco se mueve lo suficiente también se marea el viejo marinero. Hasta en éstos casos son muy eficaces los medicamentos homeopáticos como Cocculus 30 CH que conviene llevar ya preparado en disolución en un cuentagotas y tomar desde mediahora antes de viajar cuando se conoce la tendencia a marearse o se teme mucho movimiento. Se puede repetir, si el viaje es largo y las condiciones poco favorables, cada media hora. El mareo de Cocculus se acompaña de debilidad y mucha salivación y mejora acostado bien quieto y al cerrar los ojos. Si el mareo se acompaña de extrema pallidez, tremendas nauseas, sudor frío y a pesar de ello desea que le de el aire, el remedio más apropiado

será Tabacum 30 CH. Como en todos los casos de tratamiento homeopático, la elección del remedio depende de las modalidades y las peculiaridades de cada persona, la eficacia mejora cuanto más se parecen los síntomas del medicamento a las características individuales de cada caso.

El viaje puede ser causa de enfermedad, pero también y muy frecuentemente es causa de salud como las sustancias que usamos los homeópatas, va a depender de las dosis y la forma en que nos lo tomemos. Viajar nos permite alejarnos de nuestra circunstancia y nos brinda la oportunidad de cambiar o ver matices de nuestro entorno para los que habitualmente por excesiva proximidad estamos ciegos. Pero paradójicamente el viaje nos aproxima a nosotros mismos, al ponernos en situaciones nuevas rompe nuestros automatismos y nos permite conocernos un poco mejor haciendonos ejercer cualidades, positivas y negativas, que en la vida cotidiana permanecían latentes.

Algunos remedios homeopáticos para un botiquín familiar de viaje:

- Arnica Montana. -Especialmente útil en cualquier circunstancia de origen traumático con resultado de magulladura, contusión, equimosis (morado). Después de un golpe o de un accidente. Para después de la “paliza del viaje” y para evitar el “jet lag”.
- Belladona. -Para los trastornos consecutivos a la exposición exagerada al sol desde una quemadura hasta una insolación grave. Calor y rojez de la piel muy marcados, dolor de cabeza pulsátil, pupilas dilatadas. Calor con escalofríos. Belladona es eficaz en la fase inicial de la inflamación aguda independientemente del origen causal.
- Apis mellifica. - Picaduras con fuerte reacción de inflamación y dolor ardiente.
- Ledum. -Picaduras con pequeña reacción con poco calor o incluso la piel fría.
- Caléndula tintura madre. - disuelta en agua al 1%. (diez gotas en medio vaso de agua aproximadamente), para lavar las heridas. Es excelente para evitar la infección y como cicatrizante.
- Cócclus. -Para el mareo de viaje en cualquier medio de transporte. Cuando se acompaña de náuseas y salivación. Tomarlo desde media hora antes de viajar y repetirlo cada media hora si los síntomas lo demandan.
- Tabacum. -Cuando el mareo se acompaña de sudor frío, agravación por los olores y deseo de aire libre.
- Nux Vómica. -En caso de estreñimiento en los viajes, acompañado de sensación nauseosa como de empacho.

Especialmente adaptado a personas irritables e impacientes con tendencia a estresarse.

- Acónitum. -Para las consecuencias de un shock, susto o sobresalto. Los síntomas se presentan con violencia y repentinamente.
- Mercurius Solúbilis. -Dolores de muelas, por caries, especialmente nocturnos, con mucha salivación de la boca y sensibilidad al frío y al calor.

La potencia recomendada es la 30CH en todos los casos. La eficacia y rapidez de acción del remedio se incrementa disolviéndolo en agua y tomado a cucharadas. La frecuencia de las tomas depende de la intensidad de los síntomas. Hay que espaciarla y pararla a medida que los síntomas cesan.

Dr. Miguel Luqui Garde
Barcelona