

Accidentes de verano: qué debe tener tu botiquín para actuar a tiempo

A pesar de que las vacaciones están llegando a su fin, aún quedan semanas para disfrutar del aire libre. No bajar la guardia y estar preparados pueden hacer la diferencia entre un susto menor y una emergencia grave.

Si bien la inminente llegada de marzo está a la vuelta de la esquina, las vacaciones aún no terminan, y no son pocos quienes deciden aprovechar estos últimos días para escaparse a la playa o al campo y disfrutar de paseos al aire libre, viajes y actividades acuáticas. Sin embargo, esta época también es crítica en términos de accidentes estivales. "Cortes, quemaduras solares, picaduras de insectos y traumatismos por caídas o golpes en piscinas y playas, son los principales motivos de consulta en verano", asegura el Dr. Leonardo Ristori, médico jefe del Servicio de Urgencia de Clínica INDISA.

Precauciones

Para evitar que un mo-

mento de descanso se convierta en una emergencia, el Dr. Ristori recomienda tomar precauciones claras, entre ellas:

- Utilizar protector solar con factor adecuado.
- Hidratarse constantemente.
- Evitar la exposición prolongada al sol en horas punta.
- Supervisar a los niños en el agua en todo momento.
- Ventilar adecuadamente casas o habitaciones que llevan mucho tiempo cerradas y donde puede haber roedores.

Además, es fundamental contar con un botiquín bien equipado para actuar rápidamente en caso de imprevistos.

El botiquín de primeros auxilios: tu mejor aliado

en vacaciones

Andar con un botiquín completo y organizado puede marcar la diferencia ante cualquier emergencia. El urgenciólogo de INDISA aconseja que incluya:

- Desinfectantes y antisépticos: alcohol gel, solución fisiológica y povidona yodada para limpiar heridas.
- Material de curación: gasas estériles, vendas elásticas, tiritas de distintos tamaños y esparadrapo.
- Analgésicos y antipiréticos: paracetamol e ibuprofeno para el manejo del dolor y de la fiebre.
- Medicamentos para alergias y picaduras: antihistamínicos y crema con corticoides para reducir inflamaciones.
- Protección para quemaduras: apósitos hidrocoloides y gel de aloe vera.



- Elementos adicionales: tijeras, pinzas, termómetro, guantes desechables y suero oral para la rehidratación.
 - No olvidar llevar aquellos medicamentos de uso permanente por enfermedades en tratamiento.
- "Si bien es imposible evitar todos los accidentes, estar preparados puede hacer la diferencia entre un problema menor y una situación grave", afirma el

Dr. Leonardo Ristori. "Contar con un botiquín bien equipado y tomar medidas preventivas, como la hidratación, la protección solar y la supervisión de niños en actividades acuáticas, son claves para disfrutar del verano en forma segura", añade.

Ante cualquier accidente o síntoma preocupante es fundamental acudir a un servicio de urgencias para recibir atención oportuna.