

Verano seguro: guía esencial para disfrutar sin riesgos

Viajes a la playa, ríos, bosques o zonas montañosas son algunos de los destinos más comunes durante el verano. En todos ellos, los veraneantes encontrarán diversión y ese anhelado descanso. Sin embargo, estar preparados para lo que en cada uno de ellos se puede encontrar puede marcar la diferencia entre unas vacaciones tranquilas y una visita inesperada al médico.

Magdalena Galarce, médica de servicios clínicos y farmacéuticos de Farmacias Ahumada, recalca que “la primera medida en todos los casos es la prevención. Por esto, es clave conocer cuáles son los riesgos más comunes, pero que pueden ser tremendamente peligrosos para las personas y que van mucho más allá de caídas o heridas leves. De esta manera, podremos tomar las acciones necesarias para nuestro cuidado”.

Virus hanta: un peligro latente

El virus hanta, transmitido por el ratón colilargo, es uno de los mayores riesgos en ciertas áreas rurales y boscosas. A pesar de que las campañas de prevención del Ministerio de Salud han sido exitosas y los reportes de contagio van a la baja, la letalidad del hantavirus es alta en comparación con otras enfermedades de similar origen.

De acuerdo con el Instituto de Salud Pública (ISP), si bien su letalidad ha disminuido del 80% al 40% en la última década, sigue siendo una gran preocupación para la atención pública ya que no existen vacunas ni tratamientos específicos contra la enfermedad. “En estos casos, los equipos médicos deben entregar un adecuado tratamiento para evitar posibles complicaciones”,

añade Galarce.

El contagio ocurre principalmente por la inhalación de partículas de orina, saliva o heces de roedores infectados, cuyo hábitat se extiende desde el extremo sur del Desierto de Atacama hasta el extremo austral de la región de Aysén, en terrenos cuya superficie está cubierta en un 70% por malezas y arbustos; y en la cercanía de cursos de agua.

En este contexto, la doctora subraya que antes de ingresar a un lugar que se ha mantenido cerrado por un tiempo, es importante ventilar por al menos 30 minutos, además de limpiar pisos y superficies con cloro antes de habitarlos. Asimismo, la basura -en cabañas o campings- debe mantenerse en contenedores bien cerrados y ser desechados en lugares habilitados, o ser enterrada a 50 cm. de profundidad y, a lo menos, a 50 metros de la vivienda.

Por último, se debe acampar en lugares habilitados, lejos de desperdicios, pilas de madera o lugares con pastos o malezas, y utilizar carpas con piso. “Ya sea en campings o cabañas, es importante mantener los alimentos en frascos herméticos y lugares cerrados, al igual que los utensilios de cocina, platos o cubiertos”, indica la profesional.

Picaduras de insectos y arañas

Otro riesgo común de esta época son las picaduras de insectos, especialmente de mosquitos. En algunas zonas del país, el mosquito *Aedes aegypti*, transmisor del virus del dengue y zika, puede ser un problema. Aunque no se han presentado casos endémicos en Chile continental, el Ministerio de



Salud reportó 179 casos en 2024, la mayoría de ellos exportados.

La clave para prevenir las picaduras de éste u otros mosquitos es el uso de repelentes, preferentemente aquellos que contienen DEET, y evitar las horas de mayor actividad como el amanecer y el atardecer. Además, se recomienda usar ropa de manga larga y pantalones largos, y asegurarse de que los lugares de acampada no tengan agua estancada, que es donde los mosquitos se reproducen.

Asimismo, las mordeduras de arañas -como la de rincón-, pueden causar reacciones graves, no sólo a nivel de la dermis, sino que también orgánicas. “En estos casos, el aseo es fundamental. Hacerlo, por lo menos, una vez a la semana moviendo muebles y separando las camas de las paredes, ya que éstas descienden por ellas. Además, es importante revisar siempre el calzado y la ropa antes de usarlos, sobre todo si han estado guardados por mucho tiempo”, advierte Galarce. En todos los casos, si las picaduras o mordeduras causan inflamación, fiebre o hay un cambio de color en la zona afectada, es imprescindible tener

atención médica.

Por último, no podemos olvidar que un buen botiquín de primeros auxilios es esencial para hacer frente a los imprevistos del verano. Según Galarce, un botiquín completo debe incluir: curitas y vendajes (para cubrir heridas menores), repelente de insectos (con DEET o Picaridina), protector solar (SPF mayor a 30), medicamentos básicos (como analgésicos, antiinflamatorios o antihistamínicos para reacciones alérgicas, sales de rehidratación y probióticos en caso de cuadros diarreicos, junto con mascarillas, compresas frío/calor y termómetro.

Es importante recordar que las condiciones de salud varían según la zona a la que se viaja, por lo que es clave adaptar el contenido del botiquín a las actividades que se van a realizar y siempre tener conocimiento del centro de salud más cercano del lugar en el que se estará, para acudir rápidamente en caso de alguna consulta o urgencia. Galarce también enfatiza la necesidad de llevar siempre los medicamentos específicos para cualquier condición crónica, como la hipertensión o la diabetes.