

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

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 momento de descanso se convierta en una emergencia, el Dr. Ristori recomienda tomar precauciones claves, 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 pueden 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 pue-

**- 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.**

de 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.



**Yamil Najle Aleo**  
Empresa Periodística  
El Heraldo E.L.R.L.

DIRECTOR  
MIGUEL ANGEL VENEZAS SALGADO  
REPRESENTANTE LEGAL  
YAMIL NAJLE ALEO

OFICINAS:  
LINARES: YUMBEL 658  
CORREO ELECTRONICO  
Diarioheraldo.linares@gmail.com  
www.diarioheraldo.cl  
publicidad.elheraldo@gmail.com