

¿Vas a acampar? Considera estas recomendaciones

Seleccionar un lugar libre del ratón vector del hantavirus, ropa y calzado adecuado para caminar bajo el sol, hidratación constante para evitar golpes de calor y preservar de forma correcta los alimentos, son algunas de las recomendaciones en las que profundizó especialista de la Universidad de Talca.

Febrero le da un segundo impulso al periodo estival y, junto con ello, una de las actividades favoritas de los veraneantes: acampar. Sin embargo y para evitar inconvenientes, es fundamental tomar precauciones para lograr que esta experiencia sea segura y saludable.

Así lo explicó la directora del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Talca, Érika Retamal, quien destacó que lo primero que se debe tener en cuenta es que la elección del sector para acampar debe, de preferencia, ser un lugar que cuente con las autorizaciones sanitarias correspondientes y, de esta forma, evitar contagios de enfermedades como el hantavirus.

Al respecto, la especialista explicó que, de no ser posible estar en una zona de camping habilitada, “se debe acampar teniendo la precau-

ción de limpiar adecuadamente, usando mascarillas y guantes, porque no tenemos que olvidar que uno se contagia de hantavirus al entrar en contacto con heces u orina de estos ratones colilargos”.

Otro de los riesgos a la hora de acampar, son las altas temperaturas y los golpes de calor, que se manifiestan mediante una piel enrojecida, palpitación en el corazón y falta de transpiración. Para evitar sufrir esta descompensación térmica, detalló la especialista, es necesario hidratarse constantemente, evitar el sol directo, cubrirse la piel y utilizar bloqueador solar.

“Si estamos en presencia de un golpe de calor hay que recurrir inmediatamente a hidratación, de preferencia meterse en agua helada si podemos y, en todo momento estar pendiente, princi-

palmente, de las personas adultas mayores y los más pequeños”, alertó.

La contaminación de los alimentos, es otro de los inconvenientes en los que el calor intenso del verano interviene, ya que “los microorganismos van a proliferar cuando hay aumento de temperatura. Entonces la recomendación es tratar en lo posible de, cuando acampamos, no tener alimentos como cremas y leches, que están más propensos a la proliferación de microorganismos”, aclaró. “Tampoco llevar alimentos que, por sus características de humedad, de porcentaje de azúcares, son atractivos para el crecimiento bacteriano y de microorganismos. Se deben consumir alimentos del día y no guardar comidas que tengan verduras”, profundizó la académica Érika Retamal.

Hidratación y bien equipado



Algo que se debe tener en cuenta, a la hora de acampar en lugares alejados, destacó la especialista en Salud Pública, Érika Retamal, es “dar aviso ya sea en el puesto de guarda parques o bien comentarle a algún familiar claramente a dónde voy por si hay cualquier inconveniente de pérdida o accidente”.

La académica utalina, también destacó que la selección del vestuario y calzado es fundamental para evitar el riesgo de lesiones. Por eso, “un zapato

firme es ideal para hacer este tipo de excursiones y siempre teniendo en cuenta nuestras potencialidades porque si no hemos hecho trekking o escalada durante todo el año, puede ser riesgoso comenzar hacerlo intensamente”.

Para finalizar, la especialista valoró positivamente la experiencia que puede generar desconectarse y rodearse de naturaleza, pero siempre tomando las precauciones pertinentes para disfrutar de la vida al aire libre sin poner en riesgo la salud.