

Sepa cómo armar un botiquín para celebrar un buen “18”

Se recomienda siempre tener a mano insumos para limpiar heridas, además de los medicamentos de uso permanente.

Por V.B.V.
cronica@diarioelsur.cl

Las pequeñas vacaciones que son las Fiestas Patrias, como un festejo de la primavera, pueden convertirse en una pesadilla al accidentarse en un juego o mientras se prepara la comida. Por esto, se recomienda mantener un botiquín básico y cercano al lugar de la celebración, además de evaluar si la emergencia amerita ir al hospital.

El académico de Química y Farmacia de la Universidad Andrés Bello (UNAB), Francisco Álvarez, dijo que en estas festividades “conviene contar con un botiquín sencillo, pensado para resolver molestias menores y entregar primeros auxilios”.

Este debe incluir, según el do-

cente: paracetamol, sales de rehidratación oral y, “muy importante, los medicamentos de uso habitual de cada integrante de la familia, llevando una cantidad suficiente para todos los días del viaje”.

El químico farmacéutico agregó que también “no deberían faltar gasas estériles, apósitos o curitas, cinta adhesiva, solución salina para limpiar heridas, un antiséptico y guantes desechables. Si las celebraciones serán al aire libre, es recomendable llevar protector solar y repelente de insectos”.

ERRORES

“Un error habitual es convertir el botiquín en una verdadera farmacia portátil”, afirmó Álvarez sobre qué llevar y qué no al salir de casa por el feriado.

En el botiquín “muchas personas guardan antibióticos sobrantes, medicamentos vencidos o fármacos que fueron recetados a otra persona, lo que puede generar riesgos importantes para la salud”, destacó el académico.

A esto se suma el desconocimiento sobre los componentes, algo que hay que ir aprendiendo

con el tiempo, ya que “se pueden duplicar principios activos. Por ejemplo, una persona puede consumir un medicamento para el resfriado que ya contiene paracetamol y, además, tomar paracetamol por separado, superando las dosis recomendadas”, advirtió el químico farmacéutico.

A este riesgo se añade el consumo de alcohol, “porque un medicamento de venta libre no significa que sea inocuo (sin efectos adversos), ni que pueda combinarse libremente con bebidas alcohólicas. Algunos antihistamínicos (remedios para la

alergia), ansiolíticos o medicamentos para dormir aumentan la somnolencia y deterioran aún más la capacidad para conducir”, sostuvo el docente.

IR A URGENCIAS

Si alguien se accidenta en medio de la celebración, hay que evaluar algunas señales antes de ir a urgencias. La académica de Enfermería en la Universidad de Las Américas (UDLA), Pamela Jara, aconsejó revisar si hay “pérdida de conciencia, dificultad para respirar, dolor de pecho intenso, dificultad para hablar, convulsiones, sangrado o una hemorragia que no se detiene”.

También hay que estar atentos a “golpes importantes en la cabeza, cortes profundos, fracturas, quemaduras extensas y síntomas intensos de intoxicación alimentaria, especialmente cuando existe vómito o diarrea persistente y signos de deshidratación”, explicó la docente.

El teléfono del Servicio de Atención Médica de Urgencia (SAMU) es el 131, que atiende las 24 horas.

Los especialistas enfatizan que se deben incluir especialmente los medicamentos de uso habitual por tratamientos.