

BANCO DE DATOS



Qué elementos no pueden faltar en cualquier botiquín

Las vacaciones son ese momento tan esperado para descansar y relajarse. Pero esto no quiere decir que haya que descuidar la seguridad, porque pueden surgir algunos accidentes caseros o enfermedades y hay que estar preparados.

Para ello, es necesario contar con un botiquín. ¿Qué llevar y qué no? La respuesta la da la académica de Enfermería de la **Universidad de las Américas**, Ariadna Garros:

* **Lesiones de piel:** Para hacer frente a estas eventualidades, que pueden ocurrir por un exceso de exposición al sol, es necesario incluir una gasa esterilizada para limpiar y cubrir heridas; suero fisiológico para complementar; tela adhesiva, idealmente de papel para cerrar pequeños cortes; vendaje de gasa elasticada 8cm x 4 metros y "parches curita".

* **Los infaltables:** Para curar otro tipo de heridas, conviene andar trayendo tijeras, pinzas para retirar espinas, guantes, termómetro, alcohol gel, repelente de insectos y el imprescindible protector solar.

* **Remedios:** Si se trata de medicamentos básicos, es bueno llevar analgésicos para aliviar dolores o malestar general; antiinflamatorios que se aplican sobre la piel en caso de dolores musculares o quemaduras superficiales; antihistamínicos para las alergias y antigripal, antidiarreicos y antiácidos.

Recalca que el uso de estos fármacos debe ser siempre bajo prescripción médica y tienen que estar guardados lejos del alcance de los niños, destinando para ello un lugar fresco y seco.