



# Consejos sobre botiquín de verano

- Lo más básico del botiquín de verano comienza con el material de curas (pinzas y tijeras, agua oxigenada y suero fisiológico, antisépticos, esparadrapo, apósitos y algodón bien empaquetados), y crema reparadora y cicatrizante. Nos sirve para tratar las pequeñas heridas por abrasión o traumatismos, cortes, pinchazos o quemaduras.
- Debemos tener a mano medicamentos para hacer frente a un dolor ocasional: analgésicos comunes y también antipiréticos, en caso de fiebre. Imprescindible incluir un termómetro.



## Alteraciones digestivas



1

Pueden ser más habituales con el calor del verano, en especial si comemos fuera de casa con más frecuencia y tomamos agua o alimentos a los que no estamos acostumbrados



2

Se nos puede presentar algún episodio de diarrea, digestión pesada, estreñimiento o deshidratación, por lo que hay que contar con antiácidos, antidiarreicos, laxantes y soluciones de rehidratación oral

## Sol



Protector solar, gorra o sombrero y una crema con filtro solar adecuada a nuestro tipo de piel deben formar parte de la prevención básica en verano, tanto si nos quedamos en el país como si viajamos a zonas cálidas. Hay que prestar especial atención a la protección solar de niños y personas mayores



## Picaduras



- Un repelente de insectos es parte imprescindible del botiquín, así como algún antihistamínico, sobre todo si se es alérgico.
- En la costa, existe la posibilidad de sufrir picaduras de medusa. En este caso, hay que lavar bien la herida con suero fisiológico o con agua salada (nunca agua dulce ni otros líquidos), no frotar la zona y retirar con pinzas cualquier resto de tentáculos. No tocar las medusas nunca, ni aunque aparezcan sobre la arena. Para contrarrestar su acción, se puede aplicar hielo envuelto en un trapo y administrar antihistamínicos (para reducir la reacción alérgica) y analgésicos (para el dolor). Los síntomas son más intensos en los niños

## Medicamentos

- Para quienes se marean en los viajes, contar con un antiemético
- Junto al botiquín de verano debe acompañarnos la medicación que haya sido prescrita con anterioridad
- No retirar el prospecto ni los envases de los productos para ganar espacio, ya que proporcionan una información importante
- Y mucha prudencia, un remedio que previene multitud de males

