



Botiquín de viaje y primeros auxilios en vacaciones

Señora Directora:

Las vacaciones implican traslados, actividades al aire libre y cambios en la rutina diaria. En ese contexto, contar con un botiquín de viaje bien preparado es una medida básica de autocuidado y prevención, especialmente cuando se viaja con niños, personas mayores o se realizan actividades recreativas fuera del hogar.

Este debe ajustarse al tipo de destino, la duración del traslado y las características de quienes lo utilizan. En relación con medicamentos, hay que llevar solo fármacos previamente indicados por un médico, conocidos por la persona, con dosis definidas y sin improvisaciones. Esto incluye, por ejemplo, tratamientos habituales y medicamentos "de rescate" que ya hayan sido prescritos según antecedentes como alergias, asma, migraña u otras condiciones.

También se sugiere incorporar insumos generales de primeros au-

xilios, tal como termómetro, alcohol gel, guantes desechables, gasas estériles, vendas, apósitos adhesivos, suero fisiológico, tijeras pequeñas, pinzas, protector solar y repelente de insectos.

Los medicamentos deben mantenerse en su envase original, respetando dosis, horarios y fechas de vencimiento, idealmente con la indicación médica disponible ya sea en una receta, fotografía o listado. No se deben compartir fármacos ni ajustar dosis "por experiencia previa". En el caso de heridas menores, la limpieza con agua o suero fisiológico y una cobertura adecuada suelen ser suficientes, evitando el uso innecesario de antibióticos.

La automedicación es uno de los principales riesgos durante las vacaciones. Fiebre persistente, dolor intenso o prolongado, vómitos reiterados, diarrea con signos de deshidratación, reacciones alérgicas importantes o cualquier síntoma neurológico son señales de alerta que requieren evaluación por un profesional de la salud. Automedicarse puede ocultar cuadros más graves y retrasar un tratamiento oportuno.

Michel Garat
Director Enfermería
Campus República
Universidad Andrés Bello