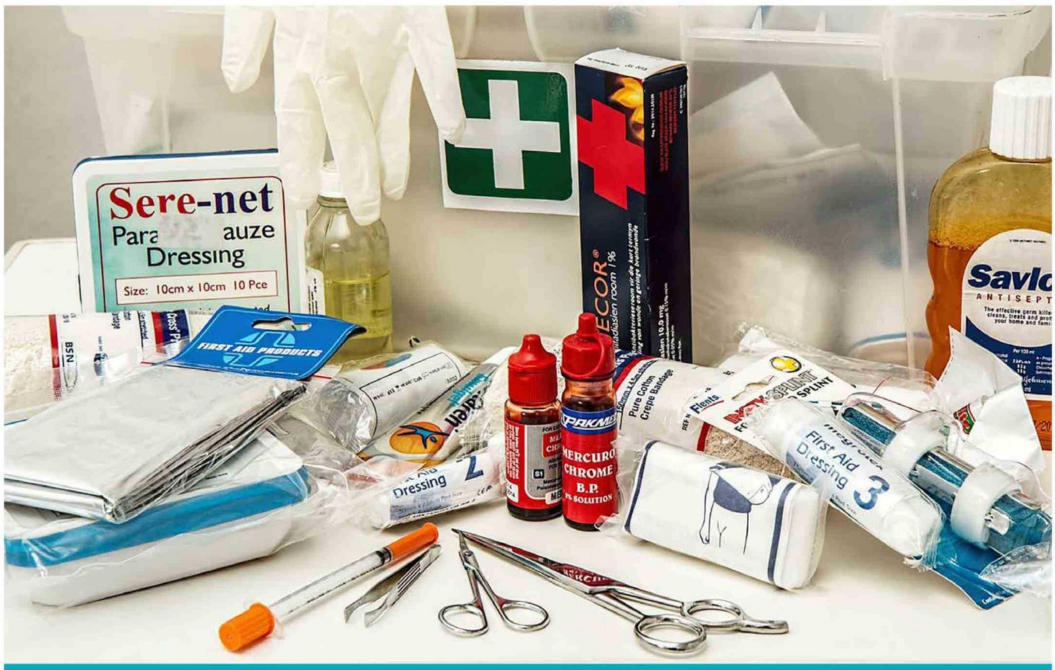
LITORALPRESS

Fecha: 21-02-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: RECOMENDACIONES PARA ARMAR UN BOTIQUÍN PRÁCTICO Y BIEN EQUIPADO

Pág. : 19
Cm2: 613,8
VPE: $ 971.616

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida



RECOMENDACIONES PARA ARMAR UN BOTIQUÍN PRÁCTICO Y BIEN EQUIPADO

Apesar de las altas temperaturas que se han sentido en nuestro país, las personas siguen disfrutando de sus vacaciones. Si bien muchos han decidido viajar fuera de nuestro país, otros prefieren seguir disfrutando de las regalías que ofrece Chile desde Arica a Punta Arenas.

En ese sentido, es importante que los viajeros tomen las medidas necesarias para que sus vacaciones no se transformen en un dolor de cabeza. Para eso, es clave poder contar con un botiquín de viaje muy bien equipado, con elementos de primera intervención que son necesarios para afrontar una urgencia como caídas, picaduras, resfríos, entre otras cosas.

Para un botiquín de viaje, se debería considerar los insumos más generales, necesarios para curar y limpiar heridas, analgésicos y antinflamatorios y claramente no se debe olvidar el bloqueador solar.

Los insumos recomendados para armar un botiquín se componen de:

- Gasas estériles y parches curita
- Suero fisiológico, ideal para limpiar heridas.
- Tela adhesiva, pinzas y tijeras
- Alcohol gel, bloqueador solar, gel de aloe vera y termómetro
- Medicamentos como analgésicos, antiinflamatorios (no recomendable en hipertensos), espasmolíticos, antialérgicos y sales de rehidratación.

Eso si, se recomienda si existe malestar general, fiebre, vómitos profusos, deshidratación o si hablamos de picaduras cambios anormales de la coloración de la piel vale la pena asistir a un centro de salud.

¿CÓMO SE DEBEN CONSERVAR LOS MEDICAMENTOS?

Conocer el modo adecuado de conservar los medicamentos evita que éstos no pierdan sus características.

La recomendación es siempre mantener los medicamentos a una temperatura de alrededor de 25° y humedad ambiente. De esta forma, la idea es evitar exponerlos a temperaturas muy altas que se pueden dar en la guantera de un automóvil o en el baño del lugar donde la persona esté alojando.

Además, para medicamentos que necesitan condiciones especiales de almacenamientos, por ejemplo, insulinas, la sugerencia es transportarlas con ice pack y un contenedor adecuado para su almacenamiento.

Es importante evitar la automedicación y siempre se deben seguir las indicaciones de un profesional de la salud.

MILES DE PERSONAS SE ENCUENTRAN DISFRUTANDO DE SUS VACACIONES Y LOS DESTINOS ELEGIDOS SON VARIADOS. ALGUNOS DECIDEN IRSE A LA PLAYA A DISFRUTAR DEL MAR Y LA ARENA, MIENTRAS QUE OTROS PREFIEREN CONECTARSE CON LA NATURALEZA. ESPECIALISTA ENTREGA RECOMENDACIONES PARA ARMAR UN BOTIQUÍN CON LO NECESARIO PARA REACCIONAR ADECUADAMENTE SI OCURRE UNA EMERGENCIA.