

Limpiador de heridas, toallas húmedas, repelente y termómetro son parte de los esenciales

# Doctora Dato cuenta qué se debe llevar en el botiquín en caso de viajes largos

Romané Manieri recomienda anotar las dosis y fechas de expiración de los medicamentos.

WILHEM KRAUSE

Romané Manieri, médica con un diplomado en dermatología y medicina familiar, es conocida en Instagram como @dra.dato, donde entrega tips sobre temas de salud. Tiene dos hijos, de dos años y de nueve meses, y al igual que a todo el mundo, le han pasado chascarrillos por no llevar bien equipado su botiquín cuando sale de viaje.

"Una vez que estábamos en una zona bien rural, sin farmacia cerca, y mis hijos justo comenzaron con vómitos y fiebre. Yo no tenía paracetamol, que es algo básico y necesario", menciona.

¿Alguna sugerencia a la hora de armar un botiquín cuando se sale de vacaciones en auto? Siempre hacer una lista de los medicamentos que van adentro de él y llevarlos con las dosis correspondientes anotadas. "Así, ante una emergencia, no se tenga la desesperación de no saber qué hacer o cómo deben ingerirse", dice.

Lo otro es revisar bien la fecha de expiración, añade.



RAUL BRAVO

Su botiquín incluye también tijeras, gasa esterilizada y paracetamol.

¿Qué lleva ella en su botiquín?

► **Limiador de heridas.** "Yo llevo el Nexcare. Se usa en caso de alguna herida, por ejemplo debido a una caída. No produce ese típico ardor al limpiarla", dice.

► **Gasa esterilizada.** "Es una tela limpia que sirve para cubrir o limpiar alguna herida o llaga, sobre todo si queda alguna piedra".

► **"Steri-Strip" para heridas profundas** "En caso de que haya una caída y tengamos una herida cortante, si no estás cerca de un servicio de urgencia y la herida dejó de sangrar, este producto permite pegar los bordes de la piel. Es super fácil de usar: es una cinta que incluye un pegamento, se juntan los bordes y listo".

► **Tijera pequeña.** "Sirve para ir moldeando los parches o la herida que se tenga".

► **Toallitas húmedas** (ella usa "Emuwipes"). Son útiles "para una limpieza rápida, sobre todo si no hay acceso al agua. Con ellas uno se puede asear la cara y también sirven para las mudas de los bebés".

► **Paracetamol e ibuprofeno:**

son dos medicamentos "que sirven para la fiebre o ante algún dolor en caso de urgencia. Pero hay que tener ojo en que el ibuprofeno se puede dar solo para niños mayores de seis meses; en el caso de los bebés es mejor usarlo en supositorios. Además, el ondansetron es super bueno para los vómitos".

► **Sales hidratantes.** "Se utilizan siempre que alguien tenga mucho vómito o diarrea. Lo importante es beberlas en tragos cortos, varias veces al día, pero no de una, porque eso puede causar que se rechacen".

► **Producto para limpiar el oído:** "Yo uso el Otiblock, un agua oxigenada para este tipo de limpieza. Pasa mucho que cuando uno va de viajes largos, los oídos se tapan y en esos casos se recomienda no usar cotontos. Esta es una manera fácil de destapar el cerumen".

► **Repelente para insectos.** "Recomiendo llevarlo siempre. El Repelex se puede usar en bebés después de los dos meses sin ningún problema". ¿Ninguna con-

traindication? "En las guaguas que se meten mucho las manos a la boca es mejor no ponerles; en ese caso mejor siempre privilegiar que usen ropa con manga larga".

► **Protector solar** (en su caso, Cellskinlab SPF 50) "Lo mínimo es usar factor 50, esa regla corre en general para todos. Pero en menores de seis meses no se puede usar de ningún tipo. Y siempre hay que recordar aplicarlo cada dos a tres horas y también si me voy a meter al agua", advierte.

► **Bálsamo labial con factor** (ella usa "Natural Ice"). "Tal como cuidamos nuestra piel es importante cuidar los labios, sobre todo si nos vamos a exponer al sol. Sirve mucho para hidratarnos y cuidarnos de los rayos UV".

► **Alcohol en spray.** "Siempre lo llevo a todas partes. Ahora en pandemia es importante desinfectarnos las manos en donde estemos. Tanto el spray como el alcohol gel andan muy bien, son muy recomendados".

► **Medicamentos para dolores articulares.** "Yo uso el Cordialan. Sirve si uno se pego o tuvo una contusión, es un antiinflamatorio en crema. Es un producto natural que sirve para desinflamar", detalla.

► **Termómetro digital** (ella usa el "Microlife"). "Siempre hay que llevarlo, pero más aún en época de Covid, cuando hay que medirse la temperatura continuamente", destaca.

» "Las sales hidratantes se usan mucho en caso de vómitos o diarrea"

Romané Manieri