

Fecha: 14-01-2022

Medio: Las Últimas Noticias

Supl.: Las Últimas Noticias

Tipo: Actualidad

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

Pág.: 24

Cm2: 623,0

VPE: \$ 3.425.695

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

91.144

224.906

■ No Definida

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, médico 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 chascarros 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?

► **Limpiador 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 súper 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 ibuprofe-**

no: 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 súper 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 cotonitos. Esta es una manera fácil de destapar el cerumen".

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

traindicación? "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 Cordiaflan. Sirve si uno se pegó 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 medir la temperatura continuamente", destaca



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

Romané Manieri

