

# Vacaciones seguras: qué no puede faltar en el botiquín viajero

A pesar de que las vacaciones se están acabando, un grupo importante de personas aún no ha empezado a disfrutar sus días de descanso. Por lo tanto, siempre es importante que, entre la ropa y los artículos personales, viaje también un botiquín bien preparado, acorde al destino que se visitará.

No se trata de llevar una farmacia completa, sino de tener a mano insumos esenciales para resolver problemas de salud leves y actuar oportunamente ante emergencias menores que pueden ser tratadas por las propias personas. "El objetivo es permitir el manejo de enfermedades y lesiones menores comunes, el tratamiento

de problemas recurrentes y el tratamiento continuo de enfermedades crónicas", explica Rubén Veas, académico de Química y Farmacia de la Universidad San Sebastián.

Además, Veas señala que muchos de los problemas de salud más comunes en verano pueden ser prevenibles.

"En el caso de las insolaciones, es fundamental la prevención. Además del uso de ropa que pueda cubrir zonas susceptibles a quemaduras, es fundamental la protección con pantallas solares o bloqueadores que tengan altos filtros de protección. En caso de intoxicaciones alimentarias, lo primero es ser preventivo y evitar

el consumo de alimentos en lugares no establecidos, procurar la higiene y el lavado de manos con el uso de jabones o alcohol gel", enfatiza Rubén Veas.

Cómo proteger los medicamentos de las altas temperaturas

Muchas personas deben consumir diariamente un medicamento, como es el caso de quienes padecen enfermedades crónicas. Por lo tanto, donde vayan, deben viajar con sus medicamentos.

Para que no pierdan su eficacia, calidad y seguridad, el académico de Química y Farmacia de la USS entrega recomendaciones generales a la hora de proteger medicamentos esenciales.

"Es fundamental seguir las recomendaciones específicas de cada medicamento. Sin embargo, como medida general la recomendación es mantener el botiquín fuera de la luz directa o fuente de calor (bajo los 30°C), durante un viaje recordar sacar el botiquín del vehículo ya que aquí muchas veces el calor se acumula y se alcanzan temperaturas sobre los 40°C que pueden afectar la estabilidad de los medicamentos. Mantener el botiquín y los medicamentos en lugares de baja humedad, no es recomendable dejar el botiquín viajero en baños o cocina, ya que la humedad también puede afectar la estabilidad de los medicamentos y por lo tanto dejar de ser seguros o efi-

caces", afirma Rubén Veas.

Sumado a esto, el especialista recomienda las siguientes acciones para que las personas preparen correctamente sus botiquines:

- Arma tu botiquín antes de salir, según el destino y la duración del viaje.
- Incluye tus medicamentos habituales y llévalos siempre con receta.
- Refuerza la prevención: bloqueador solar FPS 30+, repelente de insectos y buena hidratación.
- Cuida los medicamentos del calor, manteniéndolos fuera del sol y nunca dentro del auto.