Previo al verano, muchos comienzan a pensar qué harán durante las vacaciones, qué destino visitarán y qué requieren para aquello. No obstante, pocos piensan en su salud y en lo que necesitan llevar para no tener grandes complicaciones o poder actuar frente a alguna emergencia.

“En primer lugar, debemos pensar en el beneficio de tomar vacaciones, de desconectarse de los deberes laborales y cambiar nuestra rutina; de hecho, existen estudios que indican que no tomarse un descanso aumenta las posibilidades de enfermarse. Y luego, en cuidar la salud antes, durante y después del viaje para que -efectivamente- éste sea reparador y nos ayude a enfrentar un nuevo año de responsabilidades y desafíos”, señala Paula Molina, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada.

Anuncio Patrocinado

En este sentido, la farmacéutica plantea un checklist que todas las personas deberían adoptar antes de comenzar las vacaciones:

En primer lugar, la preparación es clave. Una vez elegido el destino, es fundamental leer, consultar y solicitar información sobre si es necesario vacunarse o adoptar algún tipo de esquema sanitario especial dadas las condiciones locales. Para Molina, “dependiendo de ésto, es recomendable consultar con el médico sobre cómo manejar las patologías que puedas tener -sobre todo las crónicas- o qué medicamentos necesitas llevar en tu botiquín”.

Además, “es recomendable realizarse un chequeo previo general. Medirte el azúcar o la presión son acciones básicas para saber que todo anda bien y que -es probable- todo siga igual durante el tiempo que estarás fuera o alejado de tu médico de cabecera. Hoy puedes realizarlos -incluso- en farmacias, por lo que no debiese ser una complicación, sino algo necesario para viajar tranquilos, tanto al exterior como dentro del país”, comenta la farmacéutica.

Luego, dado que pasamos más tiempo al aire libre, las posibilidades de accidentes menores como caídas, torceduras de pies o cortes aumentan. Por lo mismo, se recomienda contar con un botiquín que tenga lo necesario para enfrentar estas situaciones. “Material sanitario como vendas, algodón, gasas o apósitos estériles, alcohol, agua oxigenada, suero fisiológico, tijeras, cintas adhesivas, parches, suturas, férulas y tablillas para inmovilizar dedos, son algunos de ellos”, indica.

Relacionado al punto anterior, añade que es importante contar con algunos medicamentos para aliviar dolencias puntuales, como analgésicos, antiinflamatorios, antidiarreicos, mucolíticos y expectorantes, laxantes, antiácidos y sales de rehidratación. “Más importante aún es cuando sufres alguna patología crónica. Los fármacos para tratarlas son fundamentales, junto con conseguir un par de recetas extra con el médico, en caso de la pérdida de éstos. Lo vemos todo el tiempo y no siempre podemos ayudar a visitantes que requieren alguna prescripción en específico si no tienen una receta consigo”, señala.

En este punto, también es necesario recordar dos elementos que se deben incorporar en el botiquín, como el bloqueador solar, una loción *aftersun* para después de la exposición prolongada al sol y repelentes, en caso que estés vacacionando en zonas muy húmedas, cerca de ríos y lagos o en sectores donde la picadura de insectos represente un peligro de contagio de enfermedades como el Dengue, entre otras.

Por último, es fundamental cuidarse en medio del descanso, sobre todo en el caso de los enfermos crónicos. “En vacaciones, sabemos que los horarios se desordenan, aunque aún tenemos control sobre lo que comemos, por ejemplo. En este sentido, es indispensable que enfermos como los diabéticos mantengan una alimentación baja en carbohidratos y los hipertensos, eviten el consumo de sal y alcohol, entre otros. Lo mismo pasa con la ingesta de sus medicamentos. La continuidad de sus tratamientos es clave para evitar descompensaciones que pueden llegar a ser graves”, concluye Molina. No olvidemos que las vacaciones son para disfrutarlas, por lo que la prevención debe ser el eje principal para que tomen este curso.

y tú, ¿qué opinas?