

ROPA, OBJETOS PERSONALES Y... BOTIQUÍN!

Preparando las vacaciones, en familia o con amigos, con la ilusión del descanso y del cambio de rutina, dentro o fuera del país, es importante el armado de un botiquín con medicamentos y productos para el cuidado de la salud al que recurriremos en caso de necesitarlo.

Como todas las acciones y actividades que desarrollamos para el cuidado de nuestra salud el armado de un botiquín debe ser a medida de nuestras necesidades y recursos disponibles. Las necesidades varían de acuerdo si hay niños en la familia, o adultos mayores, o viajamos solos.

De forma general es recomendable que el botiquín contenga medicación e insumos a los que recurrimos de forma puntual frente a algunas situaciones:

Cuidado de la exposición al sol	▶ Protector solar y cremas hidratantes post-solares
Prevención de picaduras insectos	▶ Repelente
Alivio de las picaduras de insectos	▶ Crema o loción antipruriginosa
Alivio de dolor de cabeza, musculares, menstruales. Control de la fiebre	▶ Analgésico-antipiretico
Material y productos para curar heridas leves	▶ Curitas, algodón, gasa, leuco, antiséptico (agua oxigenada, alcohol)
Control de la temperatura	▶ Termómetro
Alivio de acidez gástrica	▶ Antiácidos
Tratamiento del estreñimiento	▶ Laxantes
Tratamiento de la diarrea y/o vómitos	▶ Antidiarreicos, antieméticos, sales de rehidratación oral

Si hay niños debe tenerse en cuenta que las presentaciones sean jarabe o suspensiones.

Los medicamentos descritos en la tabla anterior suelen ser los más utilizados pero es recomendable previo a su uso consultar al médico y en el caso de que los síntomas persistan realizar una nueva consulta. A su vez, en caso de afecciones agudas, como ser: alergias, malestar gástrico, contracturas fuertes, broncoespamos, incluir la medicación indicada por el médico tratante para estas situaciones.

En caso de utilizar medicación de forma crónica, será importante prever contar con la cantidad suficiente para cubrir todo el tiempo que se esté de vacaciones, y así evitar suspensiones involuntarias de los tratamientos.

¿Cómo transportar el botiquín?

Se recomienda en un sobre o nécessaire resistente y liviano, al resguardo del resto del equipaje, que sea manipulado por adultos, y en bolso de mano de forma de evitar pérdidas, de que esté siempre accesible y en condiciones óptimas de temperatura y humedad. Los medicamentos deben poder mantenerse en su envase original, esto evitará roturas o deterioro de los mismos.

Cuando se deba transportar medicación que requiere cadena de frío (conservar entre 2° y 8°C) es importante asegurarse de mantener la temperatura adecuada, para lo que existen conservadoras o geles refrigerantes. También asegurarse que el lugar de destino tenga las condiciones necesarias para su conservación.

Al armar el botiquín es importante controlar la fecha de vencimiento de todos los medicamentos, de forma de asegurar su vigencia durante las vacaciones!

Una vez en nuestro lugar de vacaciones, recordar conservar los mismos en condiciones óptimas de temperatura y humedad de acuerdo al medicamento que se trate.

Ser previsores en cuanto al cuidado de la salud es parte importante de poder disfrutar de las vacaciones que tanto bien nos hacen!



Seguinos en



WhatsApp



095 504 900

infomedicamentos@pigalle.com.uy