

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
 INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
 INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
 AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Atención Primaria recomienda revisar el botiquín doméstico para hacer frente a los principales problemas de salud en verano

Se aconseja contar con material para curas, contusiones, quemaduras y picaduras de insectos y retirar medicamentos de tratamientos ya finalizados

Viernes, 29 de junio de 2018

Profesionales de Atención Primaria del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea han recomendado hoy a la población revisar el contenido de su botiquín doméstico e incorporar los productos necesarios para hacer frente a algunos de los problemas de salud más típicos en verano, la mayoría de ellos fácilmente solucionables con algunas pautas de autocuidado.



Arantza Iñurrieta, Guillermina Mari Puget y Pablo Aldaz, junto a un botiquín casero.

Según han recordado, todos los hogares deben tener un botiquín para realizar correctamente los primeros auxilios y tratar los síntomas de procesos comunes. Ante la temporada estival, se debe revisar su contenido y asegurar que contiene material para realizar curas, tratar quemaduras y contusiones y añadir además protectores solares, productos para picaduras de insectos y revisar que la medicación como analgésicos, antiérmicos y antiinflamatorios esté en buen estado.

La presentación del botiquín aconsejado para el verano ha contado con la participación del médico de familia del centro de salud de San Juan, Pablo Aldaz, y de las enfermeras comunitarias Arantza Iñurrieta, enfermera de pediatría del centro de salud de Barañáin, y Guillermina Mari Puget, enfermera de personas adultas del centro de salud de Villava.

En el acto, se ha mostrado un modelo recomendado de botiquín casero y otro de viaje y se han ofrecido consejos para prevenir y afrontar los problemas de salud asociados a pequeños accidentes o los procesos banales más frecuentes en la época estival, como caídas, picaduras de insectos o medusas, catarros, diarreas, conjuntivitis o quemaduras solares. Según se ha subrayado, la mayoría de estos procesos pueden resolverse con nociones de autocuidado básicas.

No acumular medicación

La primera recomendación en lo que se refiere al botiquín casero es no acumular tratamientos finalizados. Salvo que se padezca una enfermedad crónica, la presencia de fármacos debe ser reducida a analgésicos o antitérmicos. En caso de tener pautado un medicamento crónico, no conviene acumular mucha cantidad del mismo.

El maletín o bolsa utilizado debe ser espacioso y resistente, mejor con varios bolsillos que faciliten el orden. Ha de pesar poco y debe ser fácil de abrir y de transportar (mejor que tenga asas). Se ha de guardar fuera del alcance de niños y niñas pequeños, pero debe de ser de fácil acceso para las personas adultas.

El lugar elegido para conservar el botiquín doméstico debe estar protegido de la luz, la humedad, el calor, el polvo y de ambientes con temperaturas extremas. No es adecuado guardarlo en la cocina ni en el baño. Es aconsejable revisar su contenido cada seis meses y reponer los artículos o medicamentos gastados o caducados. Los productos caducados deben ser reciclados en el Punto SIGRE que hay en las farmacias. Es importante llevar este botiquín al ir de vacaciones y tener otro en el coche.

El botiquín debe contener el material necesario para resolver las primeras curas de los accidentes domésticos. Es recomendable contar con suero fisiológico para limpieza de heridas, lavados nasales y cuidados de los ojos; un antiséptico como la clorhexidina, gasas, tiritas, esparadrapo, venda elástica, venda de gasa y pomada para quemaduras. En el caso del suero, es recomendable el formato de unidosis para garantizar su esterilidad y un manejo más cómodo. También es aconsejable incluir unas pinzas y unas tijeras limpias y desinfectadas para cada uso, junto con gel antiséptico para el lavado de manos. Se completa con un termómetro digital, una pequeña linterna y una bolsa de gel de frío/calor.

Consejos de autocuidado

Tras enumerar los productos básicos que debe tener un botiquín de uso doméstico, los profesionales han ofrecido algunos consejos de autocuidado para tratar procesos leves que pueden producirse en verano, la mayoría de ellos disponibles en la web de Salud del Gobierno de Navarra, entre ellos [catarros](#), [dolor de garganta](#), [diarreas](#), [infecciones de orina](#) o [picaduras de insectos](#).

Se han detenido además a explicar cómo curar heridas, cómo actuar ante la picadura de una medusa, qué hacer tras una quemadura solar o ante un inicio de conjuntivitis, remarcando la importancia de lavarse las manos como primer paso ante cualquier actuación:

- **Heridas leves:** se debe limpiar con suero fisiológico y aplicar antiséptico. Si la herida se puede contaminar, es conveniente poner un apósito. Si no, dejar al aire libre.

- **Picadura de medusas:** limpiar la zona afectada por la picadura con suero fisiológico o agua salada. Nunca usar agua dulce ni hielo directo ni frotar la zona afectada con toallas o arena. Hay que aplicar frío (con bolsas de gel) sobre la zona afectada durante 15 minutos. Nunca hay que tocar las medusas ni restos de ellas directamente y hay que lavarse las manos cuidadosamente para que eliminar posibles restos. Después se puede aplicar algún producto con sales de amoníaco. La picadura es muy dolorosa y efímera. Si el dolor no desaparece y sigue siendo muy intenso, se aconseja acudir a un centro sanitario.

- **Quemaduras solares:** aplicar cremas específicas para después del sol y proteger de la exposición solar con ropa que cubra la zona.

- **Conjuntivitis:** limpieza de los ojos con suero fisiológico.

- **Picaduras de insectos:** aplicar frío local, sales de amoníaco y evitar rascados.

En cuanto a la población infantil, desde el área de Pediatría se aconseja especial cuidado en la protección solar, mediante la utilización de zonacremas de protección específicas para edades tempranas (filtros físicos), el uso de camiseta y gorro. En caso de necesitar usar antisépticos, se aconseja que no contengan yodo.

En lo que se refiere a protección solar, se recomienda limitar el tiempo de exposición y evitarlo en

las horas de mayor radiación. En caso de tomar el sol, siempre debe hacerse con un protector solar adecuado al tipo de piel. Conviene aplicarlo media hora antes de exponerse y renovarlo después de bañarse, si se suda mucha o pasadas dos horas.

Prevención de accidentes y percances

Como recomendaciones generales, se ha destacado la necesidad de prevenir situaciones de riesgo y no dejar de vigilar a los y las menores, especialmente en las zonas de baño. A este respecto, han indicado que el uso del teléfono móvil (navegación por internet, whatsapp, redes sociales, etc.) es un factor de distracción importante, por lo que se desaconseja su utilización si se está a cargo de un niño o niña.

Por otra parte, para evitar que el calor afecte a la salud, se recomienda realizar las actividades deportivas o de mayor esfuerzo a primera hora de la mañana o a última de la tarde, evitando las horas de temperaturas más elevadas. Conviene estar bien hidratados todo el día, en especial las personas mayores, los lactantes y niños y niñas pequeños y aquellas personas que tienen enfermedades crónicas, tal como recomendó también recientemente el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra con motivo de inicio de la [campaña de prevención ante el calor](#). No hay que beber agua que no sea potable para prevenir trastornos gastrointestinales. Tampoco son recomendables los contrastes de temperatura, especialmente después de comer

Se invita además a incrementar las precauciones a la hora de conservar y manipular alimentos, para evitar su deterioro y posibles intoxicaciones asociadas. A este respecto, hay que lavarse las manos antes de realizar cualquier preparación, así como las superficies e instrumental que se vaya a utilizar. Se deben guardar los alimentos en el frigorífico, descongelarlos dentro del mismo y cocinarlos a la temperatura adecuada, en especial las piezas grandes de carne (deben alcanzar al menos 70 grados).

Viajes al extranjero o a otras comunidades autónomas

En caso de viajar al extranjero, es muy importante informarse sobre las precauciones que se deben tomar en la zona o país visitado, así como haber recibido las vacunas necesarias y realizar los tratamientos preventivos que se indiquen.

Para los pacientes crónicos que viajan fuera de Navarra, cabe recordar que deben llevar siempre su medicación crónica, su material de autocontrol si lo precisan (especialmente diabéticos) y una hoja en la que se detalle su pauta. Además es conveniente si se padece alguna enfermedad importante que lleven los últimos informes que tengan sobre su evolución. También conviene que lleven siempre con ellos su tarjeta sanitaria.

Webs y teléfonos de consulta

Como fuentes de consulta on line, los profesionales han mencionado recursos como la propia [web de consejos del Departamento de Salud](#), las secciones de cuidados y autocuidados de los portales www.infermeravirtual.com o la [Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria](#), la web con [información de vacunas en personas adultas de](#) la Asociación de Enfermería Comunitaria (con enlace directo a vacunación internacional), la web [Familia y Salud](#) de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria o la biblioteca de salud [Medline Plus](#). También es importante conocer el teléfono de información toxicológica 915620420, un servicio de 24 horas al que se puede recurrir en caso de haber ingerido algún producto potencialmente tóxico.

Han recordado además la posibilidad de realizar consultas telefónicas en el número [848 290 290](tel:848290290) (disponible de lunes a viernes de 14:30 a 21:30 horas y sábados, domingos y festivos de 8:00 a 22 horas) y en el centro de salud, lo que puede facilitar la resolución de procesos leves en caso de encontrarse de viaje o solventar dudas sin necesidad de acudir a consulta.