Consejos básicos de primeros auxilios para el verano



A medida que se acerca el clima cálido, es importante estar preparado para los posibles accidentes y lesiones que pueden ocurrir durante los meses de verano. Ya sea que esté disfrutando de actividades al aire libre, pasando tiempo en la playa o simplemente relajándose en su patio trasero, conocer los primeros auxilios básicos puede marcar una diferencia significativa. Abajo se incluyen algunos consejos esenciales de primeros auxilios que debe tener en cuenta este verano:

Prevención y tratamiento de quemaduras de sol

Para prevenir las quemaduras de sol, aplique un protector solar de amplio espectro con un SPF de al menos 30 unos 15 minutos antes de salir y vuelva a aplicarlo cada dos horas, o con más frecuencia si nada o suda. Si se quema con el sol, el gel de aloe vera puede darle alivio y ayudar a calmar la piel. Busque atención médica si la quemadura solar es grave o está acompañada de fiebre, escalofríos o dolor extremo.

Picaduras de insectos

Las picaduras de insectos son frecuentes durante los meses de verano. Use repelente de insectos para evitar picaduras de insectos. Si lo pican, lave el área con agua y jabón y luego aplique hielo para reducir la hinchazón. Busque atención médica de inmediato si tiene hinchazón grave, dificultad para respirar u otros síntomas preocupantes.



Cortaduras y rasguños

Las cortaduras y rasguños menores también son frecuentes durante el verano. Para tratar esas lesiones, primero limpie la zona con agua y jabón, después aplique una pomada antibiótica y cubra con una venda. Monitoree las señales de infección, como enrojecimiento, hinchazón o pus, y busque atención médica si es necesario. Tenga a mano un botiquín de primeros auxilios para asegurarse de tener los artículos que necesita para limpiar y cubrir cortaduras y rasguños. Puede comprar en muchas tiendas un kit completo listo para usar o puede armar el suyo. Obtenga información sobre lo que necesita para hacer el suyo.

Enfermedades relacionadas con el calor

Pasar demasiado tiempo bajo el sol del verano puede provocar enfermedades relacionadas con el calor, como agotamiento por calor e insolación. Para evitar enfermarse por el calor, beba mucha agua y haga pausas en lugares con sombra o aire acondicionado. Usar ropa holgada y de colores claros también puede ayudar a prevenir el agotamiento por calor y la insolación. La confusión, la dificultad para hablar o la pérdida del conocimiento son señales de insolación. Si alguien tiene esos síntomas, llame al 911 de inmediato y enfríe a la persona con hielo o agua fría hasta que llegue la ayuda.

Estar preparado y saber cómo responder a los problemas de salud frecuentes relacionados con el verano, puede ayudarlo a asegurarse de que su verano sea seguro y agradable.





