

Álvaro Moreno, jefe del servicio de Urgencias 24 horas de Policlínica Gipuzkoa, comparte recomendaciones para disfrutar del verano con salud

Álvaro Moreno, jefe del Servicio de Urgencias 24 horas de Policlínica Gipuzkoa, ofrece algunas recomendaciones para prevenir y tratar urgencias habituales en el periodo estival

Con la llegada del verano, las visitas al Servicio de Urgencias relacionadas con las actividades al aire libre y los viajes aumentan notablemente. Así lo explica Álvaro Moreno, jefe del Servicio de Urgencias 24 horas de Policlínica Gipuzkoa: "Durante el verano se produce un aumento de las actividades al aire libre, lo que incrementa principalmente los traumatismos debidos al deporte y los desplazamientos, así como las intoxicaciones, el consumo de alcohol y las infecciones de transmisión sexual por el aumento del tiempo de ocio". Además, señala que también aumentan otras patologías como la diarrea del viajero, los golpes de calor, las picaduras de insectos y los ahogamientos.

En este sentido, desde el servicio de urgencias 24 horas generales y pediátricas de Policlínica Gipuzkoa comparten algunas recomendaciones para evitar las principales causas de visita al servicio de urgencias, como son: las lesiones relacionadas con el aumento del ocio en el agua, los ahogamientos, quemaduras e insolaciones, intoxicaciones alimentarias y gastroenteritis, picaduras de insectos o traumatismos de distinta índole.

Álvaro Moreno explica que las picaduras son un motivo de visita recurrente al servicio de urgencias en época de verano, "desde las más banales, como las de mosquitos, hasta las de avispa que pueden desencadenar reacciones alérgicas o las de garrapatas". Las picaduras de garrapata, en particular, pueden transmitir la enfermedad de Lyme, que "conforme pasan las horas desde que se produce la picadura, aumenta el riesgo de contraer la enfermedad".

Para prevenir las picaduras, Moreno recomienda "usar ropa protectora como pantalones largos y camisetas de manga larga, y aplicar repelentes tanto en la piel como en la ropa". Si se localiza una garrapata, "debe retirarse con pinzas, agarrándola lo más cerca posible de la piel, tirando suavemente hacia arriba y tratando de no romper la parte de la boca".

También son habituales las picaduras de pez araña o sabirón, para el que "el tratamiento principal para el dolor es el calor local, aplicando gasas calientes o la inmersión de la parte afectada en agua muy caliente durante 30 minutos". En cuanto a las medusas, el jefe del servicio de urgencias de Policlínica Gipuzkoa recomienda "retirar los tentáculos lo antes posible de la piel, aplicar agua salada y poner gasas calientes sobre la zona afectada para desnaturalizar el veneno y, por último, aplicar frío local para reducir la inflamación".

Quemaduras y golpes de calor

Álvaro Moreno recuerda que este verano para evitar quemaduras "es importante tener cuidado con las barbacoas y con los mangos de las sartenes, especialmente en el caso de los niños". Las áreas del cuerpo más preocupantes en caso de quemaduras -explica Moreno- son las zonas de pliegues, la cara y las manos. "Es fundamental en todos los casos enfriar la zona de la quemadura, inicialmente con agua fría, manteniendo la zona bajo el chorro de agua durante un tiempo prolongado".

En el caso del golpe de calor, explica que "no solo hay una exposición a una temperatura elevada, sino que se producen alteraciones en el organismo, como vómitos, malestar, piel enrojecida, convulsiones y pérdida de conocimiento, dificultad para respirar y una temperatura de 40°C o mayor".

Los golpes de calor son especialmente graves en niños y personas mayores, "ya que sus sistemas de termorregulación funcionan peor". Lo más importante, según Álvaro Moreno, es "prevenir estos problemas evitando la exposición al sol, especialmente en las horas centrales del día, y usando crema solar, reaplicándola según las indicaciones de cada protector solar. También es importante no permanecer en sitios cerrados como los coches, usar ropa ligera, beber abundantes líquidos, evitar el alcohol y la cafeína, y evitar la actividad física en las horas más cálidas".

Botiquín de viaje

Para aquellos que estén pensando en viajar este verano, el jefe del servicio de urgencias 24 horas de Policlínica Gipuzkoa, Álvaro Moreno, sugiere que "a la hora de preparar el botiquín, la idea principal es llevar aquello que sepamos utilizar. De lo contrario, por mucho que llevemos, probablemente no será el momento adecuado para aprender a usarlo".

Como recomendación general, aconseja incluir en el botiquín "la medicación que cada uno tome de forma habitual, analgésicos y antiinflamatorios, guantes, algún antiséptico como la clorhexidina, suero fisiológico, gasas, esparadrapo, tiritas, pinzas, tijeras, vendas, mascarilla y un termómetro".

Procedimiento ante atragantamiento

En caso de presenciar un atragantamiento, el jefe de urgencias de Policlínica Gipuzkoa señala que "lo más importante es mantener la calma y seguir el protocolo recomendado por el Consejo Europeo de Resucitación, al que todos pueden acceder". Según este protocolo, "siempre se debe intentar que el paciente tosa para desatascar la vía aérea. Si la tos no es efectiva o el atragantamiento persiste, se debe llamar al 112".

En caso de que el paciente deje de toser y pierda el conocimiento, Álvaro Moreno explica que "se deben iniciar maniobras de reanimación realizando 5 ventilaciones de rescate, seguidas de 30 compresiones torácicas y 2 ventilaciones continuas hasta que llegue ayuda adicional, hasta que no se pueda continuar o hasta que el paciente recupere la conciencia".

Si el paciente no pierde el conocimiento, el procedimiento inicial implica "colocarse a un lado del paciente, inclinar su torso hacia delante y dar 5 golpes con el talón de la mano entre los omóplatos". Si esta acción no logra resolver el problema, el siguiente paso sería aplicar la maniobra de Heimlich: "Consiste en posicionarse detrás del paciente, inclinarse hacia adelante, colocar el puño con la mano

no dominante en el abdomen, justo debajo del esternón, sujetar el puño con la mano dominante y realizar presiones hacia arriba y hacia adentro hasta expulsar el objeto extraño o hasta que el paciente pierda el conocimiento, en cuyo caso se procedería como se ha indicado anteriormente".

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa

Policlínica Gipuzkoa / Comunicación

654 09 69 91

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina País Vasco](#) [Infantil](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>