

# Vacaciones sin sustos: qué hacer (y qué no) ante las emergencias más comunes del verano

12/01/2026



Las vacaciones son el momento más esperado del año para relajarse y explorar nuevos destinos. Sin embargo, el cambio de entorno y **la realización de actividades al aire libre aumentan la exposición a ciertos riesgos**. Estar preparados para enfrentar una urgencia médica es fundamental para que un incidente no arruine el viaje.

Según explica la Dra. Ana Ábalos (MN 75224), Jefa médica de UTIM y traslados de vittal, **el conocimiento básico en primeros auxilios y contar con un botiquín adecuado son las herramientas clave para actuar** mientras se busca asistencia profesional.

En destinos turísticos, los encuentros con **mosquitos, abejas o avispas** son frecuentes. Si bien la mayoría de las picaduras de

mosquito solo generan enrojecimiento y picazón, la Dra. Ábalos recomienda **lavar la zona con agua y jabón y aplicar cremas con corticoides o antihistamínicos para aliviar los síntomas.**

En el caso de las abejas o avispas, el procedimiento varía. Es necesario retirar el aguijón con una pinza o raspando la piel con un objeto de borde plano, como una tarjeta. Luego, aplicar hielo para reducir la inflamación local. Sin embargo, la experta advierte que se debe buscar atención médica urgente si aparecen signos de una reacción alérgica grave, tales como dificultad para respirar, hinchazón en la cara o mareos.

Por otro lado, **las caminatas por terrenos accidentados o los deportes acuáticos suelen derivar en lesiones cutáneas.** “Ante un corte menor, el tratamiento consiste en lavar con agua y jabón, aplicar antiséptico y cubrir con un apósito estéril que debe renovarse cada 24 horas. **Si la herida es profunda y el sangrado es abundante, se debe presionar con un paño limpio y no mover a la persona hasta que reciba asistencia**”, explica la Dra. Ábalos.

Respecto a las caídas, la especialista distingue entre **esguinces y fracturas:**

- **Esguinces:** Se identifican por dolor e hinchazón. El protocolo es aplicar hielo, mantener la zona elevada y guardar reposo.
- **Fracturas:** Ante un dolor intenso o deformidad, no se debe intentar mover la zona. Hay que inmovilizar la extremidad con un soporte firme y trasladar al paciente inmediatamente.
- **Golpes en la cabeza:** Son situaciones de especial cuidado. Si hay confusión, vómitos o pérdida de conciencia, la evaluación médica urgente es obligatoria.

**La Dra. Ábalos también repara en cómo evitar intoxicaciones.** El cambio de condiciones sanitarias o de higiene en áreas tropicales puede provocar malestares gastrointestinales. “Ante síntomas leves como náuseas o diarrea, el tratamiento principal es el reposo y la

hidratación con líquidos claros o suero oral. Es vital evitar lácteos o alimentos grasos”, detalla; pero advierte que si aparece fiebre alta, sangre en las heces o deshidratación severa, la consulta médica no puede demorarse, ya que podría requerirse tratamiento intravenoso.

“El botiquín es un seguro de salud en la valija”, valora la Dra. Ábalos. Y **apunta que llevar un botiquín bien equipado permite una respuesta inmediata.** Por eso, sugiere incluir elementos esenciales para no depender de farmacias locales en momentos críticos:

1. Medicamentos: Analgésicos (paracetamol o ibuprofeno), antihistamínicos, antidiarreicos y medicamentos para náuseas. No olvidar la medicación de patologías crónicas.
2. Material de curación: Gasas estériles, vendas, apósitos, tijeras, pinzas y guantes desechables.
3. Antisépticos: Alcohol, agua oxigenada y solución salina.
4. Instrumentos: Un termómetro y un tensiómetro para monitorear signos vitales.
5. Extras de prevención: Protector solar y repelente de insectos.

Estar preparado y aplicar el sentido común son los mejores aliados para disfrutar de las vacaciones con tranquilidad. Ante cualquier duda o cuadro grave, la recomendación de la experta de vittal es siempre consultar a un profesional de la salud a la brevedad posible.

Fuente: Telefe Noticias