

Salamanca, 22 de julio de 2025

Los especialistas recomiendan llevar siempre un botiquín básico

Consejos de salud esenciales antes de hacer la maleta para disfrutar de unas vacaciones sin sobresaltos

- Desde el Servicio de Medicina Interna de HM Santísima Trinidad recuerdan que acudir a una consulta médica antes de viajar es fundamental para tomar las precauciones necesarias y garantizar un viaje seguro y saludable
- En cuanto a las recomendaciones generales los especialistas insisten, entre otras medidas preventivas, en la importancia de mantener una correcta hidratación, evitar la exposición prolongada al sol en las horas de mayor radiación, así como usar protector solar o gafas de sol

Con la llegada del verano y el inicio del periodo vacacional, muchas personas deciden viajar al extranjero para disfrutar de unos días de descanso. Más allá de reservar los vuelos, el alojamiento o diseñar los itinerarios turísticos, es fundamental tener en cuenta ciertas recomendaciones médicas antes, durante y después del viaje, especialmente cuando se visitan países con condiciones sanitarias o climáticas distintas a las del nuestro.

Los especialistas del Servicio de Medicina Interna de HM Santísima Trinidad aconsejan acudir a una consulta médica antes de viajar para evaluar el estado de salud general, especialmente en personas con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o problemas respiratorios. Asimismo, destacan la importancia de actualizar el calendario de vacunación y consultar las vacunas internacionales que son necesarias, ya que, dependiendo del país de destino, pueden ser obligatorias o altamente recomendadas vacunas como la fiebre amarilla, hepatitis A y B, fiebre tifoidea o tétanos.

Otro aspecto relevante a tener en cuenta es la contratación de un seguro médico internacional, especialmente si se viaja fuera de la Unión Europea, así como informarse sobre las condiciones sanitarias y los posibles riesgos del país que vamos a visitar. También es recomendable preparar un botiquín

básico que incluya medicamentos de uso habitual: analgésicos, antidiarreicos, antihistamínicos, repelente de insectos, termómetro, protector solar o productos para realizar pequeñas curas como gasas, tiritas o antiséptico.

Los internistas de HM Santísima Trinidad destaca que una vez en el destino es clave mantener precauciones básicas para evitar infecciones o intoxicaciones como evitar el consumo de agua del grifo en regiones donde no se garantiza su potabilidad. Además, recomiendan siempre beber agua embotellada, evitar tomar hielos en las bebidas y consumir solo alimentos bien cocinados. Asimismo, se debe extremar las precauciones con las picaduras de mosquitos, ya que según la región a la que viajemos, los mosquitos pueden contagiar enfermedades como el Zika, la malaria o la fiebre amarilla. Para reducir este riesgo se aconseja el uso de repelentes, priorizar el uso de ropa de manga larga, dormir con mosquiteras y evitar perfumes fuertes.

En cuanto a las recomendaciones generales los especialistas de Medicina Interna insisten, entre otras medidas preventivas, en la importancia de mantener una correcta hidratación, evitar la exposición prolongada al sol en las horas de mayor radiación, así como usar protector solar o gafas de sol.

HM Hospitales

El hospital salmantino HM Santísima Trinidad forma parte de HM Hospitales, el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional, que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

En la actualidad, HM Santísima Trinidad cuenta con una plantilla de más de 300 profesionales y una completa guía médica compuesta por más de 150 especialistas, lo que permite ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 54 centros asistenciales: 23 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias, 5 centros especializados en Medicina de la Reproducción, Salud Ocular y Salud Bucodental, Medicina Estética y Cirugía Plástica y Prevención Precoz Personalizada, además de 23 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Departamento de comunicación HM Hospitales

María Montero García

 923 26 93 00 ext.1080  649 46 71 28

 marcom.salamanca@hmhospitales.com

 www.hmhospitales.com