

Metge especialista en medicina general
Dr. Med. Michael E. Rösel
Mòvil +34 697 339 549

METGE ESPECIALISTA EN ORTOPÈDIA
Dr. med. Manfred Schlüter
Mòvil +34 636 296 378

DENTISTA
Dr. med. dent. Volker Goebel
Mòvil +34 693 776 415

Consells de l'especialista en medicina general per al turista.

Cremades solars

En cap cas, ha de sobrepassar el temps recomanat del seu centre de bronzejat quan sigui a Mallorca. Sovint, un no s'adona que s'ha cremat fins que arriba la tard/nit. La seva pell està envermellida, molt calenta i tirant i li produeix dolor. A la platja, la constant brisa marina refresca la pell, de manera que poden passar diverses hores fins a notar els primers símptomes. Abans de res, eviti el sol directe de migdia ja que contra aquest tipus de radiació solar no hi ha crema que valgui. Romangui a l'ombra i apliqui's igualment la protecció solar adequada. Protegeixi el seu cap amb un barret i unes ulleres de sol. Els pares han de prestar especial atenció al fet que els seus fills compleixin aquestes mesures. Nens agafen calor de manera més ràpida que els adults i les lesions de la pell provocades pel sol comporten un risc per a tota la vida de patir malalties de la pell.

Primers auxilis i mesures immediates en el lloc de vacances:

No surti de l'ombra i begui molta aigua. Fins que els símptomes de la cremada solar no hagin desaparegut per complet, no torni a prendre el sol. De vegades, una dutxa freda pot ajudar a combatre la calor corporal acumulada. Si té al seu abast l'autèntica planta de *Aloe Vera*, pot utilitzar-la per alleujar les primeres molèsties i per accelerar la seva curació. Si no disposa d'aquest remei, demani en una farmàcia per un gel refrescant contra cremades solars. En el cas que aquests remeis senzills no tinguin un efecte suficient i, a més, es presentessin efectes **sistèmics secundaris* com p. ex. una baixada de tensió, mareig, problemes de circulació, mal de cap, esgarriances, es recomana acudir sense més dilacions al metge. La pell és l'òrgan més gran del cos humà. Si aquesta està malalta, llavors està malalta la persona sencera.

Afeccions gastrointestinals

El temps de les vacances és l'època més bonica de l'any. No obstant això, si en comptes de mirar el bell paisatge a través de les seves ulleres de sol, la seva mirada està més aviat dirigida al seient de l'excusat, el més probable és que hagi contret una afecció gastrointestinal. Si a més té nàusees i vòmits, el diagnòstic pràcticament segur és una gastroenteritis bacteriana o viral (coneguda com grip d'estómac). Tant si és bacteriana com a viral, en tots dos casos és infecciosa. És fonamental cuidar la higiene. Els grups de major risc són: nens petits, malalts crònics i les persones majors. Aquests necessiten urgentment assistència mèdica. També en cas de febre, o defecacions amb sang s'hauria d'acudir se'ns falta a un metge. Les causes d'una gastroenteritis poden ser moltes i diverses: el gelat, el menjar del restaurant o simplement l'últim pom que ha tocat.

Primers auxilis i mesures immediates en el lloc de vacances:

El tractament per a la gastroenteritis - a la primavera és majoritàriament viral i a l'estiu bacteriana - consisteix en l'administració de líquids. Per això, és recomanable beure molta d'aigua, però no massa freda. Aquestes begudes les pot convertir vostè mateix en begudes isotòniques, enriquint-les amb solucions minerals. Si no aconsegueix alleujar les molèsties bevent molta aigua, la forma més ràpida de reposició de líquids és una infusió electrolítica via intravenosa. Si cal, el metge pot afegir fàrmacs a aquesta solució electrolítica. Generalment no és necessari un tractament amb antibiòtics, ja que el malestar sol desapareix per si mateix després d'uns dies.

Espines i pues en el camp

A Mallorca abunden les plantes i els animals amb espines i pues, tant en el mar com a la terra. Fàcilment, aquests poden arruïnar la festa. En cas de sofrir una ferida ocasionada per una espina, no s'ho prengui a la lleugera. Moltes vegades, la ferida és més profunda del que sembla a primera vista. A això cal afegir que gairebé totes les espines i pues puguin transmetre material infecciós a la ferida.

Primers auxilis i mesures immediates en el lloc de vacances:

Vagi amb compte: no totes les espines són iguals. Algunes es deixen treure senceres d'un cop, unes altres per contra, es trenquen si no es té pràctica. Aquest últim grup inclou, entre d'altres, les espines d'eriqó de mar que tenen pues i són fràgils com el vidre.

En cas de que les ferides originades per espines, l'endemà que vostè mateix hagi estret l'espina i hagi desinfectat la ferida, no cicatritzessin bé o fins i tot supurin, és imprescindible que acudeixi a un metge, ja que, en cas contrari, és ben possible que doni lloc a una septicèmia. És important examinar sense demora els símptomes d'intoxicació pel contacte amb plantes o animals, que s'estenen més enllà de la zona afectada. Qualsevol tractament amb antibiòtics i la seva prescripció és cosa d'un metge.

A l'aigua

Cada estiu, molts de turistes a Mallorca tenen una trobada dolorosa amb grumers urticants, corals o eriçons de mar.

Peix esgarrapa i grumers

El peix aranya és un dels peixos més verinosos a Europa. Ho trobem en la costa atlàntica, en el mediterrani i en el mar negre. La temporada de desou d'aquest peix coincideix amb la temporada de vacances a la primavera i estiu. En aquesta època, aquest peix cerca aigües poc profundes i s'enterra prop de la platja. La seva aleta dorsal té de quatre a vuit glàndules verinoses. El verí, compost de proteïnes termolàbils, serotonina, histamina i traquinina, és injectat en el cos humà amb la picada.

El peix aranya sol fugir de les persones. Per regla general, el banyista trepitja directament damunt del peix i, amb això, l'aleta dorsal, s'aixecat per a la seva defensa, a l'entrar correns en l'aigua. La intoxicació per una picada d'aquest peix produeix dolors forts, comparables amb els provocats per una picada de vespa. Pot ocórrer que mori un cert nombre de cèl·lules a la zona de la picada (denominada gangrena del teixit).

Primers auxilis i mesures immediates en el lloc de vacances:

Cal netejar a consciència la ferida. Per a la seva seguretat, asseguri's que estigui vacunat contra el tètan. En cas de no estar-ho, li recomanem que consulti immediatament a un metge per a la renovació de la vacunació.

Grumers urticants

El frec amb meduses, generalment fortuït, és una de les situacions menys agradables durant les vacances a Mallorca. Els grumers del mediterrani poden ser perillosos per a l'ésser humà quan aquests freguen amb la pell. El contacte amb les cèl·lules urticants d'un grumer és extremadament dolorós. Immediatament, la zona de contacte comença a coure, la pell reacciona i s'emvermelleix, s'inflama i de vegades fins i tot es desenvolupen butllofes. Encara que el dolor sigui intens, intenti mantenir la calma mentre estigui dins de l'aigua i procuri d'arribar de forma ràpida i segura a la platja.

Primers auxilis i mesures immediates en el lloc de vacances:

De cap manera ha de fregar la zona afectada ni rentar-la amb aigua dolça ja que provocaria que es desapareixin les cèl·lules urticants que encara no han sorgit, causant més cremades. Si detecta restes de tentacles en la pell, ha de llevar-los amb aigua de mar. Per neutralitzar el verí dels tentacles en la pell i, d'aquesta forma alleujar el dolor, renti les zones afectades amb vinagre pur o alcohol d'alta graduació. L'Ajuntament del municipi de Santanyi habilita durant la temporada estival llocs de vigilància de les platges. A Mallorca pot demanar ajuda als vigilants i/o socorristes de la platja. Per regla general, aquests disposen de remeis pal·liatius per a les picades de grumers. Compreses fredes preparades amb bosses de gel alleugen el dolor i moderen les lesions cutànies.

De cap manera ha de fregar la zona afectada ni rentar-la amb aigua. En cas de molèsties més severes després del contacte amb un grumer és recomanable acudir al metge

Le deseo que no necesite esta lista durante sus vacaciones pero sí que le sirva de ayuda. La lista es revisada y ampliada constantemente. Consúltela en www.medizincentrumsantanyi.es

El seu **Dr. med. Michael E. Rösel**