

En el aqua

Cada verano, muchos turistas en Mallorca tienen un encuentro doloroso con medusas urticantes, corales o erizos de mar.

Pez araña y medusas

El pez araña es uno de los peces más venenosos en Europa. Lo encontramos en la costa atlántica, en el mediterráneo y en el mar negro. La temporada de desove de este pez coincide con la temporada de vacaciones en primavera y verano. En esta época, el pez araña busca aguas poco profundas y se entierra cerca de la playa. Su aleta dorsal tiene de cuatro a ocho glándulas venenosas. El veneno, compuesto de proteínas termolábiles, serotonina, histamina y traquinina, es inyectado en el cuerpo humano con el pinchazo. El pez araña suele huir de las personas. Por regla general, el bañista pisa directamente encima del pez y, con ello, el aleta dorsal, levantado para la defensa, al entrar corriendo en el agua. La intoxicación por una picadura de pez araña produce dolores fuertes, comparables con los provocados por una picadura de avispon. Puede ocurrir que muera un cierto número de células en la zona de la picadura (denominada gangrena del tejido).

Primeros auxilios y medidas inmediatas en el lugar de vacaciones:

Hay que limpiar a conciencia la herida. Para su seguridad, asegúrese de que esté vacunado contra el tétano. En caso de no estarlo, le recomendamos que consulte de inmediato a un médico para la renovación de la vacunación.

Medusas urticantes

El roce con medusas, generalmente fortuito, es uno de los encuentros menos agradables durante las vacaciones en Mallorca. Las medusas del mediterráneo pueden ser peligrosas para el ser humano cuando éstas rozan con la piel. El contacto con las células urticantes de una medusa es extremadamente doloroso. De inmediato, la zona de contacto empieza a escocher, la piel reacciona con enrojecimiento, inflamación y a veces incluso se desarrollan ampollas. Aunque el dolor sea intenso, intente de mantener la calma mientras esté dentro del agua y procure de llegar de forma rápida y segura a la playa.

Primeros auxilios y medidas inmediatas en el lugar de vacaciones:

De ninguna manera debe frotar la zona afectada ni lavarla con agua dulce ya que provocaría que se disparasen las células urticantes que todavía no han „explotado“, causando más quemaduras. Si detecta restos de tentáculos en la piel, debe quitárselos con agua de mar. Para neutralizar el veneno de los tentáculos en la piel y, de esta forma aliviar el dolor, lave las zonas afectadas con vinagre puro o alcohol de alta graduación. En Mallorca puede pedir ayuda a los vigilantes de la playa. El ayuntamiento del municipio de Santanyí habilita durante la temporada estival puestos de vigilancia de playa. Por regla general, éstos disponen de remedios paliativos para las picaduras de medusas. Compresas frías preparadas con bolsas de hielo alivian el dolor y moderan las lesiones cutáneas.

En caso de molestias más severas tras el contacto con una medusa es recomendable acudir al médico.

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

Su Dr. med. Michael E. Rösel

Médicos especialistas medicina general

Dr. med. Michael E. Rösel, Karolin Luise Hundt
Llamada de emergencias: **697 339 549**

Médico especialista ortopedia - traumatología - medicina deportiva

Dr. med. Ernst-Walter Katthagen
Llamada de emergencias: **636 296 378**

Consejos del especialista en medicina general para el turista.

Quemaduras solares

En ningún caso, debe extenderse del tiempo recomendado de su centro de bronceado cuando esté en Mallorca. A menudo, uno no se da cuenta de que se ha quemado hasta que llega la tarde/noche. Su piel está enrojecida, muy caliente y tirante y le produce dolor. En la playa, la constante brisa marina refresca la piel, de modo que pueden pasar varias horas hasta notar los primeros síntomas. Ante todo, evite el sol directo de mediodía ya que contra este tipo de radiación solar no hay crema que valga. Permanezca en la sombra y aplíquese igualmente la protección solar adecuada. Proteja su cabeza con un sombrero y unas gafas de sol. Los padres han de prestar especial atención a que sus hijos cumplan estas medidas. Niños cogen calor más rápido que adultos y las lesiones de la piel provocadas por el sol conllevan un riesgo de por vida de padecer enfermedades de la piel.

Primeros auxilios y medidas inmediatas en el lugar de vacaciones:

No salga de la sombra y beba mucha agua. Hasta que los síntomas de la quemadura solar no hayan desaparecido por completo, no vuelva a tomar el sol. A veces, una ducha fría puede ayudar a combatir el calor corporal acumulado. Si tiene a su alcance la auténtica planta de Aloe Vera, puede utilizarla para aliviar las primeras molestias y para acelerar su curación. Si no dispone de este remedio, pregunte en la farmacia por un gel refrescante contra quemaduras solares. En el caso de que estos remedios sencillos no surtiesen un efecto suficiente y, además, se presentasen efectos sistémicos secundarios como p.ej. una bajada de tensión, mareo, problemas de circulación, dolor de cabeza, chiribitas o escalofríos, se recomienda acudir sin más dilaciones al médico.

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano. Si ella está enferma, entonces está enferma la persona entera.

Afecciones gastrointestinales

El tiempo de las vacaciones es la época más bonita del año. Sin embargo, si en vez de mirar el hermoso paisaje a través de sus gafas de sol, su mirada está más bien dirigida al asiento del retrete, lo más probable es que haya contraído una afección gastrointestinal. Si además tiene náuseas y vómitos, el diagnóstico prácticamente seguro es una gastroenteritis bacteriana o viral (la así llamada gripe de estómago). Tanto si es bacteriana como viral, en ambos casos es infecciosa. Es fundamental cuidar la higiene. Los grupos de mayor riesgo son: niños pequeños, enfermos crónicos y las personas mayores. Éstos necesitan urgentemente asistencia médica. También en caso de fiebre, o defecaciones con sangre se debería acudir sin falta a un médico. Las causas de una gastroenteritis pueden ser muchas y diversas: el helado, la comida en el restaurante o simplemente el último pomo que ha tocado.

Primeros auxilios y medidas inmediatas en el lugar de vacaciones:

El tratamiento para la gastroenteritis - en primavera es mayoritariamente viral y en verano bacteriana - consiste en la administración de líquidos. Por ello, es recomendable beber mucho te o agua, pero no demasiada fría. Estas bebidas las puede convertir usted mismo en bebidas isotónicas, enriqueciéndolas con soluciones minerales.

Si no consigue aliviar las molestias bebiendo mucha agua, la forma más rápida de reposición de líquidos es una infusión electrolítica vía intravenosa. Si es preciso, el médico puede añadir fármacos a dicha solución electrolítica. Generalmente no es necesario un tratamiento con antibióticos, ya que el malestar suele desaparecer por sí sólo después de unos días.

Espinas y púas en el campo

En Mallorca abundan las plantas y los animales con espinas y púas, tanto en el mar como en tierra. Fácilmente, éstos pueden aguarle la fiesta. En caso de sufrir una herida ocasionada por una espina, no se lo tome a la ligera. Muchas veces, la herida es más profunda de lo que parece a primera vista. A esto hay que añadir que casi todas las espinas y púas puedan transmitir material infeccioso a la herida.

Primeros auxilios y medidas inmediatas en el lugar de vacaciones:

Tenga cuidado: no todas las espinas son iguales. Algunas se dejan sacar enteras de un golpe, otras sin embargo, se rompen si no se tiene práctica. Este último grupo incluye, entre otras, las espinas de erizo de mar que tienen púas y son frágiles como el cristal. En caso de que las heridas originadas por espinas al día siguiente que usted mismo ha sacado la espina y ha desinfectado la herida, no cicatrizasen bien o incluso supurasen, es imprescindible que acuda a un médico, ya que en caso contrario es bien posible que dé lugar a una septicemia. Es importante examinar sin demora los síntomas de intoxicación por el contacto con plantas o animales, que se extienden más allá de la zona afectada. Cualquier tratamiento con antibióticos es cosa de un médico.