



BOTIQUÍN DE MONTAÑA

A saber:

No sólo es importante llevar un botiquín en nuestras salidas a la montaña, o nuestros viajes, tanto o más importante es conocer y saber utilizar los elementos que este contiene.

Es por esto que recomiendo a todos los que leen esta web, que realicen algún curso de primeros auxilios, el cual nos dotará de los conocimientos necesarios para un buen uso de este botiquín.

La aplicación de los medicamentos que se nombran en este botiquín, debe estar sujeta a las indicaciones médicas, ya del profesional o las escritas en el prospecto de los mismos, por lo cual tan importante es llevar el medicamento, como su prospecto, o una lista con los medicamentos y su empleo.

Algunos de estos medicamentos son expedidos bajo receta médica, por lo cual tendrás que buscar consejo médico para su posible utilización, así como para su obtención. Recuerda siempre hablar antes con tu médico habitual antes de hacer nada.

Básico: (Rutas fáciles cercanas a núcleos urbanos con fácil acceso a servicios médicos profesionales)

Utensilios:	Medicamentos:
Gasas estériles Tiritas Guantes desechables Vendas de crepe Vendas elásticas Algodón Esparadrapo hipoalérgico	Solución Yodada "Betadine" Alcohol Agua oxigenada Ácido Acetil Salicílico "Aspirina" Paracetamol Ibuprofeno Traumeel crema Repelente de insectos

Avanzado: (Actividades en zonas de difícil acceso a pesar de estar a no más de una jornada de un núcleo poblado)

UTENSILIOS: (+ los anteriores)	MEDICAMENTOS: (+ los anteriores)
Jabón antiséptico líquido Pinzas de punta fina Tijeras de punta redondeada	Tul graso antibiótico Suero oral Fenegan crema

Jeringas de 5 cc. Steri-strip Manta térmica	Colirio para oftalmías Loperamida / Fortasec Neomicina / Sulfintestin Urbason
---	--

Profesional:

UTENSILIOS: (+ los anteriores)	MEDICAMENTOS: (+ los anteriores)
Jeringuilla de 1 ml, 1 catéter intravenoso Agujas e hilo de sutura Material quirúrgico básico	Adrenalina en Ampolla inyectable, Zolpidem Acetazolamide Co-trimoxazole Nifedipine

Premisas importantes:

- * Tener un botiquín no te convierte en médico.
- * Tener un botiquín sin saber utilizarlo es como no tenerlo.
- * El botiquín se adaptará al número de personas y a la actividad a realizar.
- * Es necesario revisar periódicamente el contenido, retirando medicamentos caducados así como materiales deteriorados.
- * El sentido común y la prudencia son fundamentales en el uso del botiquín.

INSTRUCCIONES DE USO

Utensilios:

Gasas estériles: Compraremos los preparados comerciales que traen las gasas estériles en unos sobres de papel y plástico. Fáciles de trasportar y sin peso. Para que son: Limpieza de heridas y aplicación de medicamentos principalmente.

Tiritas: Interesantes para pequeños cortes y rozaduras. Son interesantes las que no vienen previamente cortadas ya que podremos hacerlo nosotros adaptándolas a la medida que necesitemos en cada caso.

Gautes desechables: Normalmete de latex (cuidado alérgicos), será útil que compremos los que vienen exterilizados en pares y son desechables. Los utilizaremos para manipular heridas evitando así en lo posible la infección de éstas así como el contagio de enfermedades a aquel que manipula al afectado.

Algodón: Es interesante para almohadillar algunos vendajes, no para la limpieza de heridas, ya que puede dejar restos de sus hilos.

Vendas de crepe: Fabricadas en algodón 100%, no producen alergia ni reacciones y no se adhieren a la piel. No producen compresión, ya que su elasticidad carece de fuerza de encogimiento.

En lesiones que estén inflamadas o vayan a inflamarse, al no comprimir, permite la hinchazón, con lo que se evitan problemas vasculares.

Para la sujeción de articulaciones que necesiten una total movilidad.

Vendas elásticas: Con ellas se consigue una inmovilización importante de la zona vendada, si bien no elimina totalmente la posibilidad de movimiento.

No deben ser utilizadas en lesión con inflamación, ya que podrían derivar en problemas vasculares.

Son idóneas para la sujeción de articulaciones que necesiten una total movilidad.

En la inmovilización muscular en la que no hay proceso inflamatorio.

En problemas vasculares en los que sea necesaria una compresión. En estos casos, es importante que la venda sea colocada por un especialista, ya que su incorrecta colocación puede llevar a agravamientos de la enfermedad.

Espadrapo: A ser posible hipoalergénico. Con él se pueden cerrar los vendajes, así como improvisar vendajes funcionales.

Jabón antiséptico: Lo mejor es líquido, se utiliza para el lavado de la herida siendo mucho más efectivo que el tradicional alcohol.

Pinzas: De punta fina y redondeada. Son ideales para extraer pequeños objetos clavados en la piel, como astillas.

Tijeras: Las más indicadas son las de punta redondeada, permiten cortar las vendas, así como las tiritas. Del mismo modo nos pueden servir para retirar los vendajes ya aplicados.

Jeringas de 5 cc.: Necesarias junto a sus agujas para aplicar medicamentos inyectables, ya sean intramusculares, subcutáneas o intravenosas (esto es obligado que lo haga una persona con conocimientos médicos avanzados), o para aplicar suero a chorro sobre una herida para limpiarla.

Steri-strip: Más conocidos como puntos americanos, permiten aproximar los bordes de heridas pequeñas, contribuyendo a su curación.

Manta térmica: Fácil de transportar, es interesante para mantener a un enfermo caliente mientras esperamos su correcto transporte. Se trata de un elemento recomendable y barato a tener en cuenta.

Jeringuilla 1 ml.: Necesarias junto a sus agujas para aplicar medicamentos inyectables, ya sean intramusculares, subcutáneas o intravenosas (esto es obligado que lo haga una persona con conocimientos médicos avanzados).

1 Catéter Intravenoso: Algunos tratamientos necesitan acceso directo a una vena. En dichas situaciones, un profesional de la salud capacitado le inserta en la vena una aguja, por la cual pasa un pequeño y delgado catéter.

Este catéter se llama "vía intravenosa" o "IV".

Agujas e hilo de sutura: Elementos básicos para suturar (coser) heridas que así lo requieran; esta es una técnica que habrá de realizar un profesional.

Material quirúrgico básico: Material necesario para cirugías de urgencia. Sólo realizable por los profesionales.

Medicamentos:

Solución Yodada: La más conocida comercialmente puede ser el Betadine, es utilizada para la desinfección de heridas.

Alcohol:

Puede ser útil en desinfección de heridas, pero lo es mucho más para bajar la temperatura de enfermos con fiebre alta, aplicándolo en compresas.

Agua oxigenada: Interesante para cortar el sangrado de heridas de pequeño tamaño.

Ácido Acetil Salicílico: El preparado comercial más conocido es la Aspirina. Muy útil en dolores moderados, como analgésico, así como en fiebres moderadas, siendo también útil en el mal de altura moderado.

Paracetamol: Existen diversos medicamentos comerciales que nos aportan este medicamento, tales como el Eferalgan, muy práctico en pastillas efervescentes de un gramo que pueden partirse en dos. Se utiliza para el alivio de dolores leves a moderados y es interesante en el mal de altura moderado.

Ibuprofeno: Existen varios preparados con este medicamento. Ejemplo: Neobrufen. Está indicado como antiinflamatorio, actuando también en dolores, así como en estados febriles.

Traumeel: Crema homeopática muy efectiva y de varios usos. Contusiones y hematomas, contracturas, así como en quemadura solar leve. Mejora la circulación, por lo cual es altamente efectiva en la fatiga de los pies, suele utilizarse con ligero masaje sobre la zona afectada, pudiendo ser aplicada como emplastro nocturno en torceduras o esguinces. De compra en farmacias, del laboratorio (Phinter-Heel).

Repelente: Existen múltiples presentaciones: Lociones, spray, roll-on, muy interesantes en época de verano en zonas con gran número de insectos.

Tul graso: Gasas impregnadas en esta sustancia ya preparadas, que están bien indicadas en quemaduras leves evitando así su infección.

Suero oral: Existen varios preparados farmacéuticos siendo interesantes los que vienen en sobres monodosis, sirven para rehidratar a personas afectadas por diarreas, así como para dar sales a las aguas de alta montaña carentes de éstas.

Fenergan: Un antihistamínico de síntesis, además con acción antipruginosa y anestésico local, es decir, crema ideal para picores de origen alérgico, pudiendo ser utilizada en quemadura solar leve.

Colirio para oftalmías: Es interesante llevar un colirio de amplio espectro para combatir posibles reacciones alérgicas, así como una posible oftalmia solar. Existen varios preparados comerciales, consulta a tu farmacéutico a la hora de comprar uno.

Fortasec: La loperamida es un fármaco activo por vía oral indicado para el tratamiento de la diarrea aguda y crónica. Se usa para cortar la diarrea, no ha de ser aplicado al primer síntoma, si la diarrea es producida por una intoxicación puede ser contraproducente ya que el cuerpo está expulsando el tóxico, en una segunda fase hay que cortar esta diarrea para evitar la deshidratación del enfermo.

Neomicina : Sulfintestin es una presentación farmacéutica de este antibiótico principalmente indicado para afecciones del aparato digestivo tales como las diarreas por infección intestinal.

Urbason: Magnífico medicamento para alergias, anafilaxia, asma bronquial, edema pulmonar, intoxicación aguda por envenenamiento, picaduras y mordeduras de insectos, reacciones a los medicamentos. Se presenta en comprimidos y ampollas inyectables. Es con receta pero puede ser esencial en un botiquín.

Adrenalina: En España existen comercializadas formas de administración parenterales de epinefrina (vía intramuscular, intracardiaca o intravenosa).

La dosis adecuada de epinefrina puede ser diferente para cada paciente. Ésta depende de la edad, de la patología que se desea tratar y de la gravedad de la misma. La administración de este medicamento se reserva para situaciones de emergencia y debe administrarse siempre bajo supervisión médica.

La dosis de epinefrina debe ser individualizada por un médico para cada caso concreto.

Zolpidem: Tratamiento a corto plazo del insomnio.

Las benzodiazepinas y análogos sólo están indicadas para el tratamiento de un trastorno intenso, que limita la actividad del paciente o lo somete a un estrés importante.

Acetazolamide: Acetazolamide se usa para el tratamiento de la glaucoma y para impedir el mal de altura o de montaña (soroche). También se usa como parte de algunos tratamientos para insuficiencia cardíaca congestiva y desórdenes de convulsiones. Medicamento de uso médico.

Co-trimoxazole: Trimetropim + Sulfa es un antibiótico. Ayuda a combatir las infecciones al eliminar los gérmenes. Es también usada para prevenir neumonía causada por neuma cistis carini es decir Neumonía atípica.

Nifedipine: Se toma para aliviar y controlar el dolor en el pecho (angina). La nifedipine también se puede usar para la presión alta.

IMPORTANTE:

Todas las rutas, viajes, y escaladas expuestas en este portal web, son información compartida por los creadores del mismo, con el único fin de promocionar estas prácticas deportivas.

En ningún caso, estos se hacen responsables de las consecuencias, que la mala practica deportiva pudieran causar.

Recuerda que por fácil que sea una de estas actividades siempre conlleva riesgos que el practicante debe asumir y conocer, siendo él, el último responsable de las acciones que acomete.

Para cualquier duda, aclaración, o corrección dirígete a nuestro correo electrónico:

alfilodelocutre@yahoo.es