

21. Equipa: Botiquín



Recordemos lo dicho en el curso de senderismo, pues este punto es importante.

Un botiquín de campaña pesa y ocupa poco pero puede ser de gran utilidad. Permite afrontar contratiempos bastante habituales como:

- Erosiones y cortes
- Rozaduras del calzado o la mochila
- Picaduras de insectos y reacciones alérgicas
- Pequeños golpes, torceduras...

Llevar un botiquín no servirá para salvarle la vida a alguien, a no ser que quien lo lleve sea médico, pero puede ayudar a pasar en mejores condiciones pequeñas lesiones o molestias que pueden arruinar una excursión.

Para solventar problemas mayores, sería deseable que todos tuviéramos conocimientos básicos de **primeros auxilios**.

Resulta necesario:

1. Llevar siempre los **prospectos de todos los medicamentos** o un resumen de sus indicaciones y dosis
2. Renovar periódicamente los medicamentos y **revisar las fechas de caducidad**
3. Recordar que el botiquín es para el uso personal de cada uno, pues **sólo un médico puede prescribir un medicamento**

Para la confección de un botiquín recomendamos **incluir**:

- Analgésico, para el dolor en general y para bajar la fiebre: paracetamol
- También un analgésico más fuerte para dolores más intensos (muelas, apendicitis, fracturas...): comometamizol
- Para la diarrea: loperamida
- Para la tos: codeína
- Para reacciones alérgicas leves: dexclofeniramina
- Para las náuseas y vómitos: metoclopramida
- Algún antiácido para el ardor o dolor de estómago
- Colirio para calmar y limpiar los ojos de afecciones por el sol, el viento...

Para la limpieza de heridas:

- un tubito de 10 ml de suero fisiológico
- povidona yodada como solución antiséptica
- dos vendas compresivas elásticas de 5 cm
- esparadrapo
- gasas estériles
- una gasa engrasada para poner en una herida antes de taparla
- tiras de aproximación
- tiritas
- una pinza pequeña
- unas hojas de bisturí
- tijeras
- agujas estériles

Para prevenir otros problemas:

- pastillas de glucosa (agotamientos)
- sales minerales (deshidrataciones)
- algún alimento energético (cansancios extremos)
- pastillas para potabilizar el agua
- una manta térmica (para abrigar a heridos)
- guantes estériles
- crema solar de protección total (para quemaduras)

Entre los montañeros que salen a la alta montaña es más común llevar un pequeño botiquín, pero para aquéllos que os resistís a llevarlo **recordad lo lejos que estaréis de un centro de salud o incluso de un punto desde el que poder pedir ayuda, así que todo lo que aporte autosuficiencia debería tener su hueco en la mochila.**