

Cómo preparar un botiquín para la montaña

Siempre que se realiza una actividad se corre el riesgo de tener alguna lesión o herida. Es por ello necesario contar con un botiquín con la composición adecuada para atender los problemas desde el principio y tener una actividad segura.

En los deportes de montaña, por problemas obvios de tamaño y peso, no podemos llevar un botiquín de grandes dimensiones. Tenemos que reducir al máximo el contenido y llevar únicamente lo esencial para una cura rápida y, en caso de algo más grave, para aguantar hasta que lleguen los servicios de emergencia. Lo recomendable como botiquín sería una bolsa estanca y transparente con cierre por cremallera o presión, para facilitar lo máximo posible la localización del medicamento o material y que se adapte al contenido de nuestra mochila.

A continuación se expondrá una lista con los medicamentos y materiales recomendados para llevar en el botiquín. En estos habrá que incluir los medicamentos específicos de cada persona, a ser posible con una nota aclaratoria de la dosis y para qué sirve. Siempre hay que controlar la fecha de caducidad de los medicamentos que llevemos y reponer los que ya estén caducados.

Medicamentos

- Analgésicos para el dolor (paracetamol, ácido acetilsalicílico, Reflex®, etc.).
- Antiinflamatorios (ibuprofeno, etc.).
- Antiséptico líquido para desinfectar (alcohol etílico, agua oxigenada, yodo, etc.).
- Descongestionante nasal para resfriados y congestiones.
- Bucofaríngeos para la garganta.
- Antidiarreicos (loperamida, etc.).
- Antieméticos para vómitos y náuseas (metoclopramida, etc.).
- Antihistamínico para alergias.
- Colirio o pomada oftalmológica para los ojos.
- Repelente de insectos (aceite de citronella, etc.).
- Lápiz de amoníaco para aliviar las picaduras.

Material

- Manta térmica.
- Gasas estériles.
- Venda elástica o elástico multiusos.
- Apósitos hidrocolóides para ampollas o heridas (Compeed®, etc.)
- Aguja e hilo.
- Esparadrapo o cinta americana.
- Tijeras, navaja y/o pinzas.
- Hoja de bisturí.
- Puntos de sutura adhesivos.
- Guantes desechables.
- Compresa de frío instantáneo.
- Bolsa de gel de calor instantáneo.
- Bolsa de gel energético.
- Bolsa de plástico para el material de desecho.

¿No son muchas cosas?

Nosotros os hemos querido dar una lista lo más completa posible de lo que podríamos necesitar en un botiquín, sois vosotros los que tendréis que diseñar vuestro propio botiquín según las necesidades, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- El peso y el volumen total del botiquín.

- La duración de la actividad.
- El aislamiento de la zona donde se realice la actividad.
- La posibilidad de improvisar material de curas.
- Llevaremos solamente aquello que sepamos usar.