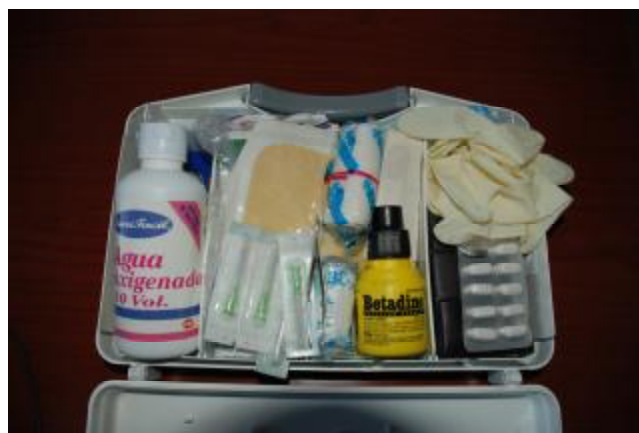


## Botiquín para excursiones

**Cualquier actividad humana comporta unos riesgos que debemos asumir. El deporte en la montaña no es una excepción. Esos riesgos se minimizarán con una buena forma física, ser precavidos, llevar una equipación adecuada para la orografía y el clima, comida y bebida abundantes, protección solar...**



### 1. Botiquín personal.

Cada excursionista debe de llevar en su mochila la medicación que esté tomando (en numerosas ocasiones se les olvida). Si es diabético llevará su insulina o comprimidos según el caso, aparato de medir la glucosa y dulces para combatir una posible hipoglucemia. Si es asmático llevará su medicación de inhaladores, corticoides, etc. Si la excursión es para varios días, los enfermos con hipertensión, hipercolesterolemia...llevarán sus medicamentos. Llevarán también es la mochila paracetamol (o el analgésico que suelen utilizar) para tomar en caso de dolor de cabeza, contusión o fiebre.

### 3. Botiquín de un monitor.

Un monitor de senderos o de montaña llevará un botiquín similar al de la imagen para un grupo de 30 personas. Sus dimensiones son 30 X 20 X 8 cm. En el interior llevará:

Guantes estériles, necesarios para curar una herida.

Agua oxigenada para limpiar las heridas. En su defecto se pueden limpiar las heridas con agua y jabón. De esta manera se limpian también las quemaduras.

Betadine como antiséptico una vez esté seca la herida.

Tiritas para las rozaduras. No conviene ponerlas en los pies porque producirán ampollas.

Parches de Varihesive para rozaduras mayores.

Agujas estériles para vaciar las ampollas que puedan salir en los pies.

Vendas

Gasas

Pinzas para extracción de pinchas u otros objetos extraños

paracetamol para tomar en caso de dolor de cabeza, contusión o fiebre. Puede llevar también ibuprofeno. Antes de administrar esta medicación hay que preguntar si la persona tiene alergia a ese medicamento.

Pomada de corticoides y un antihistamínico para las picaduras de insectos.

Tijeras. A veces hay que cortar la camisa o el pantalón para curar una herida o ver su alcance. Ante una crisis de fatiga o un dolor en el pecho o de vientre conviene liberar al paciente de la ropa.

En el caso de que la excursión se prolongue durante varios días o que el número de excursionistas sea superior a treinta, el botiquín tendrá dimensiones mayores para llevar más material.

En mi botiquín (soy médico) llevo, además de lo anterior, inyectables de urgencia, jeringas, agujas e instrumental para suturas, aparato para medir la glucosa capilar, aparato de tensión, fonendoscopio y otros medicamentos.