

El SUMMA 112 informa a través de un video de la importancia de contar con material sanitario para curas adaptado al número de personas y edades

## Un botiquín portátil nos ayuda a atender urgencias leves en los desplazamientos y excursiones

- El botiquín debe proteger el material sanitario de la luz solar y los cambios bruscos de temperatura
- Es básico en todo kit: un suero monodosis, gasas, tiritas, una venda, una manta térmica y un pañuelo triangular
- En caso de grupos debe contar con material de autoprotección, como son guantes, toallitas de alcohol o gel desinfectante para evitar posibles contagios

**26 de abril de 2018.-** El Servicio de Urgencias Médicas de Madrid, SUMMA 112, ha distribuido un video informativo sobre la idoneidad de contar con un botiquín cerca en nuestro día a día. Con este kit básico recomendado podemos salvar las urgencias leves que nos ocurran en el entorno doméstico. En el mismo vídeo incide también en la idoneidad de llevar un botiquín portátil cuando realicemos desplazamientos y excursiones, tanto si vamos solos como acompañados, debiendo adaptar el material sanitario al número de personas que realicen la actividad.

Es conveniente adaptar el botiquín a la actividad concreta que vamos a realizar, teniendo en cuenta el número de personas que participen y las franjas de edad, con especial atención en este caso a los niños. El contenedor –botiquín- debe proteger al material sanitario de la luz y del calor. Se pueden encontrar bolsas específicas, con cierres de cremallera o velcro, en farmacias y tiendas deportivas.

Para salidas de una persona, como puede ser una ruta en bici, o senderismo, una riñonera sería un recipiente apto para el transporte si evitamos exponerla a fuentes de calor y cambios bruscos de temperatura. Las bolsas específicas ya están adaptadas y suelen contar con material térmico en su composición para evitar los cambios bruscos de temperatura y proteger los productos sanitarios que contiene el botiquín.

El kit básico en todo botiquín (individual) sería el compuesto por un suero monodosis y gasas para la limpieza de heridas, una venda elástica de crepe, unas tiritas, una venda elástica, un pañuelo triangular y una manta térmica. Debido al aumento de las temperaturas y la incidencia solar propia de la época del año, también es recomendable contar con fotoprotector solar apropiado,

teniendo en cuenta los rangos de edad –pediátrico en el caso de niños, con piel más sensible- y la actividad que vamos a realizar, puesto que debemos ver si es resistente al agua, o la sudoración si realizamos actividad física intensa.

## **MATERIAL DE AUTOPROTECCIÓN**

En caso de botiquines de mayor cobertura, como puede ser el de una moto o un coche, que puede ser necesario para atender a personas que no conocemos, o bien para las actividades grupales, confeccionaremos un botiquín con material de autoprotección que evite posibles contagios e infecciones. En este sentido incorporaremos guantes al mismo, a ser posible de nitrilo, ya que el latex se deteriora con el calor y puede producir alergias. Además, como factores de autoprotección incorporaremos gel antiséptico y toallitas de alcohol para la limpieza de las manos, pero nunca para su uso en las heridas.

Para realizar las curas, debemos contar en nuestro botiquín con suero fisiológico monodosis, para la limpieza de heridas; gasas estériles para cubrir heridas, tiritas de diferentes tamaños, tijeras de puntas redondeadas para el corte de vendas y pinzas para la extracción de posibles astillas o pinchos (en el caso de excursiones al campo). El yodo debemos procurar evitarlo por dos factores: El primero de ellos es la aparición de reacciones alérgicas en las personas a las que tratemos, y la segunda, que debido a su color anaranjado puede ocultar el estado de la herida frente a los profesionales sanitarios en caso de necesitar mayor atención tras la primera cura efectuada.

Cuando realicemos prácticas deportivas, es aconsejable incorporar al botiquín una venda elástica de crepe, bolsas de frío y calor instantáneo, compresas específicas para quemaduras y un pañuelo triangular para la protección de heridas, quemaduras y traumatismos.

A este material de curas podemos incorporar analgésicos, como puede ser paracetamol, para combatir el dolor, y antiinflamatorios. A la hora de realizar las curas es importante hacer aquella atención que conocemos. En caso de duda frente a la herida o lesión con que nos encontremos, lo mejor es llamar al servicio de Urgencias, a través del 112, donde personal cualificado le informará de cómo actuar frente a la situación en la que se encuentra y qué hacer en cada momento.

En el caso del uso de tiritas, y para facilitar la atención a los niños, es agradecido por los pequeños que éstas sean de colores o incluso con dibujos, de tal forma que verán el uso de la tirita como un elemento divertido, dentro del concepto de “cura” que conlleva.