



Amparo Esteban Reboll
12/02/15

BOTI-CIM

Situación	Medicación	Dosis
Fiebre/Dolor cabeza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Paracetamol 1gr ▪ Ibuprofeno 600 mg 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ c/ 6-8 h ▪ c/ 8 h
Dolor dental/ abdominal (hueco)	Metamizol 675 mg (Nolotil®)	c/ 4-6 h
Diarrea	<i>SIEMPRE DIETA</i> Sueroral®, Citorsal®	1-2 l/día
▪s/fiebre + s/sangre	Loperamida (Fortasec®) o Codeína	1/deposición (< 8/día)
▪c/fiebre + s/sangre	Ciprofloxacino 500 mg	c/ 12 h
▪s/fiebre + c/sangre (Amebas)	Metronidazol 750 mg (Flagyl®)	c/ 8 h
▪c/fiebre + c/sangre	Ciprofloxacino 500 mg + <i>EVACUACIÓN</i>	c/ 12 h
Tos	Codeína	c/ 6h
Vómitos	Metoclopramida (Primperan®)	c/ 6 h
Acidez/ Dolor estómago	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Omeprazol ▪ Ranitidina (Zantac®) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ c/ 24 h ▪ c/ 12 h.
Infección piel, orina, anginas,... (<i>isalvo alergias!</i>)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amoxi-clavulanico 875 mg (Augmentine®) ▪ Cefuroxima 500 mg (Zinnat®) ▪ Ciprofloxacino 500 mg 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ c/ 8 h ▪ c/ 12 h ▪ c/ 12 h
Oftalmía nieves	Voltaren colirio®	c/ 4-6 h
Quemaduras, picaduras, irritaciones,...	Crema corticoide (Elocom® crema, Adventan® emulsión)	c/ 8- 12 h
Insomnio	Zolpidem, Diacepam,... ¡ <i>Tapones oídos!</i>	
Golpe de calor	Enfriamiento e Hidratación abundante	
Calambre por calor	¡CINa! (<i>Nunca AAS!!!</i>)	
Hipotermia	Recalentamiento Externo e Interno + 112 + R.C.P.	30:2

BotiCIM

Congelación	Recalentamiento + Metamizol + EVACUAR	
Electrocución / Fulguración	Llamar 112 + Maniobras R.C.P.	30:2
Alergia, Shock,...	Adrenalina® subcutánea	0'5 ml c/30'
Hipoglucemia, "pájaras"	Azúcar,... Glucosmón®	
Mal de Altura	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acetazolamida (Edemox®) ▪ Dexametasona (Fortecortín 1mg®) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0'5-1/24 h ▪ 4-8 c/ 6h
Inflamaciones (golpes, "-itis")	<ul style="list-style-type: none"> ▪ AINEs :Ibuprofeno ▪ Fortecortín®,... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ c/8 h ▪ c/ 6 h
Picaduras y mordeduras animales terrestres	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Frío local ▪ Antihistamínicos (Atarax®) ▪ Crema corticoides 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ c/ 8h
Contacto y picadura animales marinos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ lavar agua mar + NH3 o vinagre + AINEs <i>¡¡tarjeta crédito!!</i>	

- Material Curas: Manta Térmica, Betadine®, gasas, vendas, esparadrapo, Compeed®, hoja bisturí, Steri-trep®...
- Servicio Información Toxicológica: 915620420/914112676
- Vacunas viajeros: <http://www.fitfortravel.nhs.uk/>

¿COMO DEBE SER UN BOTIQUÍN?



- Lo + pequeño posible
- No incluir elementos fácilmente improvisables (McGyver!!)
- No incluir lo que no sabemos utilizar (PeroGrullo!!)
- Realizar antes consulta según el tipo de actividad
- Previsión según nº personas
- “Bucodispersables” siempre que exista la presentación



ANALGÉSICOS

- Fiebre, dolor de cabeza:
 - Paracetamol: 1 gr c/6-8 h
 - AINES (Ibuprofeno) 400-600 mg c/8 h
- Dolor dental, abdominal (viscera hueca):
 - Metamizol (Nolotil®) 675 mg c/4-6 h
- Inflamaciones ("-itis"), traumatismos...:
 - AINEs
 - AIEs: Fortecortín®



DIARRREAS

- **AGUA** embotellada, clorada o iodada
- **“PELALO, CUECELO, ... O TIRALO”**
- SIEMPRE DIETA
+ Sueroral® o Citorsal®.....



- SIN fiebre y SIN sangre:
 - Loperamida (Fortasec®) 1 c/deposición o Codeína (Codeisan®) c/6 h

- CON fiebre y SIN sangre:
 - Ciprofloxacino c/12 h

- SIN fiebre y CON sangre (Amebas):
 - Metronidazol (Flagyl®) 750 mg c/8 h

- CON fiebre y CON sangre:
 - Ciprofloxacino c/12 h + EVACUACIÓN

TOS (SECA!)



- Codeína
(Codeisan®,
Termalgin Codeina)
c/6-8 h
- Codeína es
3en1:
 - Tos
 - Diarrea
 - Analgésico

VÓMITOS



- Metoclopramida (Primperan®) c/6 h oral o c/ 8 h i.m.

ACIDEZ/DOLOR ESTÓMAGO



- Omeprazol 20-40 mg/24 h
- Ranitidina (Zantac®) 150 mg/12 h
- Almax®, c/8 h ¿?
- Nata montada, helado de nata

INFECCIONES

- En piel, orina, anginas...:
- Amoxicilina-ácido clavulánico (Augmentine®) 875 mg c/8 h
- Cefuroxima (Zinnat®) 500 mg c/12 h
- Ciprofloxacino 500 mg c/12 h

¡OJO con ALERGIAS!



OFTALMÍA NIEVE

- AINES Tópico
(Voltarén® colirio
monodosis)
c/4-6 h



QUEMADURAS, PICADURAS, IRRITACIONES...



- Cremas de corticoides (Elocom® crema, Adventan® emulsión...)
- Vinagre, NH₃...

INSOMNIO

- Zolpidem,
Diacepam...

● ¡TAPONES
OIDOS!





GOLPE DE CALOR

ENFRIAMIENTO E
HIDRATACION
ABUNDANTE

CALAMBRE POR CALOR

SAL (ClNa!),
¡¡NUNCA A.A.S.!!

HIPOTERMIA

- Recalentamiento externo e interno

● LLAMAR 112

● R.C.P.



CONGELACIÓN

- Recalentamiento externo e interno
- Metamizol (Nolotil®)
- ¡¡EVACUACIÓN!!



HIPOTERMIA

GRADO	CARACTERISTICAS	TEMPERATURA
I	Consciente y con temblor	35°-32°C
II	Semiinconsciente y sin temblor	32°-28°C
III	Inconsciente pero respira	28°-24°C
IV	Muerte aparente	24°-13,7°C
V	Muerte debida a hipotermia irreversible	< 13,7°C

¿MUERTO O HIPOTERMICO VIVO?

	HIPOTERMIA REVERSIBLE	HIPOTERMIA IRREVERSIBLE
Signos y síntomas	No hay signos vitales	No hay signos vitales
Torax	Compresible	No compresible
Abdomen	Depresible	No depresible
Temperatura corporal	$> 13,7^{\circ}\text{C}$	$< 13,7^{\circ}\text{C}$

- TRATAMIENTO GRADO I Y II

Consciente y respira:

PROTEGER DEL FRIO

DAR BEBIDAS CALIENTES

CAMBIAR LA ROPA

EVACUACIÓN

- TRATAMIENTO GRADO III

Inconsciente pero respira:

PROTEGER DEL FRIO

CAMBIAR LA ROPA

EVACUACIÓN

- TRATAMIENTO GRADO IV

Inconsciente y no respira:

DESCARTAR LESIONES LETALES

RCP

CALENTAMIENTO EXTERNO

EVACUACIÓN

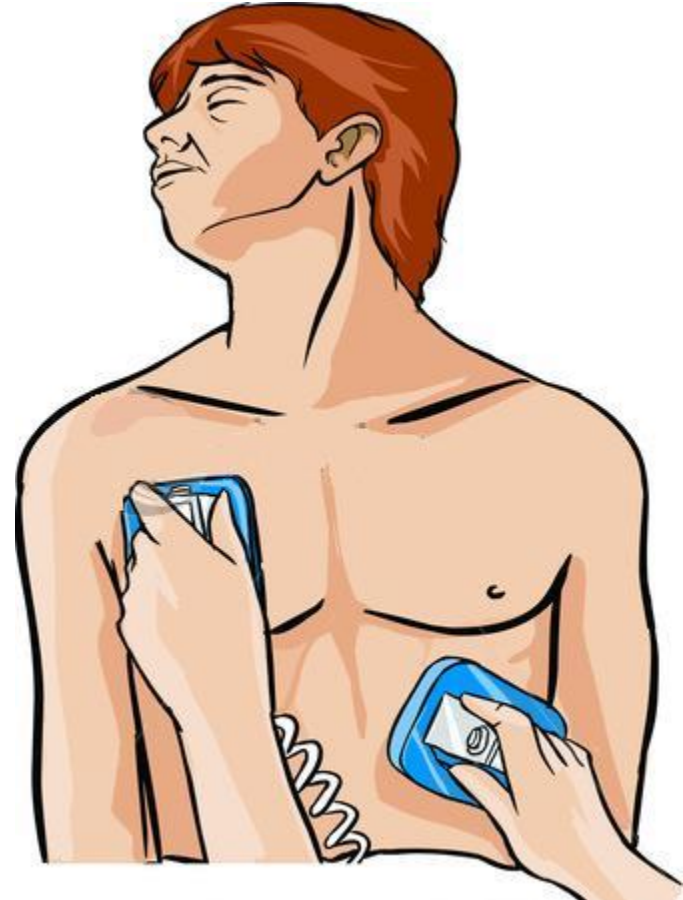
- Y RECUERDA.....

NINGUNA VICTIMA DE ALUD ESTA
MUERTA HASTA QUE ESTÉ

...CALIENTE Y MUERTA

ELECTROCUCIÓN/FULGURACIÓN

- P.A.S.:
 - PROTEGER
 - PEDIR AYUDA
(112)
 - SOCORRER:
MANIOBRAS
R.C.P.



Posición lateral de seguridad



ALERGIA, SHOCK...



- Adrenalina®
subcutánea
0'5 ml c/15-30'

- Dexametasona®,
2 comp c/8 h

... Fortecortín!!

HIPOGLUCEMIAS (“PÁJARAS”)

- Bebidas azucaradas...
- Glucosmón®



MAL DE ALTURA



- Acetazolamida (Edemox®)
0'5-1 c/24 h
¡es un diurético y baja la tensión!
- Dexametasona (Fortecortín 1 mg®) 4-8 mg c/6 h
- El "otro" mal de altura... Hemorroides:
 - Detraïne® > anestesia
 - Pomada corticoidea (McGyver!)

PICADURAS Y MORDEDURAS DE ANIMALES TERRESTRES

- Frío local
- Antihistamínicos (Atarax®, Dexa-Tavegil®...)
- Cremas corticoides
- Antibióticos?



CONTACTO Y PICADURA ANIMALES MARINOS



- Lavar con agua de mar
- NH₃ o Vinagre
- AINEs
- ¡Tarjeta de crédito!

MATERIALES DE CURAS



- Povidona Iodada (Betadine® monodosis)
- Alcohol
- Gasas, Vendas crepè...
- Esparadrapo **tela**
- Compeed®
- Steri-strep®
- Hojas de bisturí
- Manta térmica
- Guantes de nitrilo

OTITIS, Heridas infectadas

- Ciprofloxacino
ótico (Baycip
Ótico®)
c/12 h



Hematoma subungueal



HERPES LABIAL (SOLAR)



- Correcta protección labial
- Alcohol + polvos talco

Recomendaciones



- Peso del botiquín... el mínimo posible
- En viajes a países cálidos, dejar allí la medicación (la mayoría es termolábil)
- No duplicar (McGyver!)
- Cada crónico, debe controlar su medicación... e informar

Ej: botiquín para 1 día



- Manta térmica (La manta térmica refleja el 90% de la radiación infrarroja y es impermeable por lo que incluso podría ofrecer más calor que una funda de vivac. Si la temperatura exterior es superior a 0°C aumenta la temperatura corporal en $5/8^{\circ}\text{C}$, si es inferior a 0°C la temperatura corporal aumenta en $3/4^{\circ}\text{C}$. Hay de tres pesos: 50, 100 y 200 g (la fina puede romperse con el viento).
- Adrenalina
- Comprimido de ibuprofeno de 600 mg (1 o 2).
- Aguja.
- Hoja de bisturí.
- Paquete de gasas estériles 20 x 40.
- Cinta americana
- Teléfono móvil

Ej: Carreras montaña

BOTIQUÍN DEL CORREDOR *para carreras de montaña*

Lic. Marcelo Giroldi



GASAS

Ideales para iniciar curaciones. Preferibles al algodón debido a su mayor absorción.



TELA ADHESIVA

Cinta adhesiva necesaria para cubrir heridas, proteger ampollas, etc.



PINZA

Pinza de depilar ideal para quitar las espinas o astillas que pueden incrustarse en la piel.



VASELINA

La vaselina en crema protege de las fricciones y evita las paspaduras.

VENDAS

Son vendas no elásticas. Ideales para inmovilizar articulaciones dobladas, doloridas o esguinzadas.



AGUJA E HILO

Aguja ya enhebrada para pinchar las ampollas y que drenen sin explotarlas.



H2O2

Agua oxigenada para limpiar las heridas o ampollas antes de colocar las gasas o apósitos.



TIJERA PEQUEÑA

Útil para cortar gasas, vendas, tela adhesiva, entre otras cosas.



APÓSITOS

Segundas pieles. Se utilizan para proteger ampollas y evitar que se agranden.

TUBOS

Tubos de silicona que se cortan para cubrir los dedos y evitar así los roces y fricciones.



ANTISÉPTICO

Desinfectante de heridas ante la imposibilidad de limpiarlas debidamente. Ideal en spray.



SEPARADORES

Separadores interdigitales para proteger los dedos con callos o durezas.

Runnerblog
desde El Origen 2014

Ej: Bike



Recomendaciones

- Consultar antes de salir
- Llevar teléfono móvil (112)
- I. Nacional Toxicología:
 - 915620420
 - 914112676
- Vacunas:
 - Sanidad Exterior
 - CHGUV
- <http://www.fitfortravel.nhs.uk/>




GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO E INMIGRACIÓN

Seguridad
sede Eje

[Inicio](#) | [Ciudadanos](#) | [Empresas y Profesionales](#) | [Administraciones y Mu.](#)
[Carta de Servicios](#) | [Navegación](#)

SERVICIO A CIUDADANOS

Solicitud Tarjeta Sanitaria Europea (TSE).

[Acceso al servicio](#)



Ámbito

Titulares del derecho y beneficiarios a su cargo que cumplan los re
Unión Europea.

TARJETA SANITARIA EUROPEA



3. Apellido(s)	
ESPAÑOL ESPAÑOL	
4. Nombre(s)	
JULIAN	
5. Fecha de nacimiento	6. Número de identificación personal
06/12/1978	280000000293
7. Número de identificación de la institución	
2800 - INSS MADRID	
8. Número de identificación de la tarjeta	9. Fecha de expiración
80724028000420000098	09/01/2005



Si solo te pudieras llevar un medicamento ...¿Cuál sería?



TO BE CONTINUED...

- Inmovilizaciones y traslados
- Primeros Auxílios
- R.C.P.