



Manuel Molina, viceconsejero de Sanidad, recuerda la importancia de contar con material sanitario adaptado al número de personas y franja de edad

La Comunidad aconseja llevar un botiquín portátil para urgencias leves en los desplazamientos y excursiones

- Debe incluir material de autoprotección, como son guantes, toallitas de alcohol o gel desinfectante
- Vendas, gasas, sueros monodosis, tiritas y un pañuelo triangular son indispensables en todo kit
- El botiquín debe protegerse de la luz solar y los cambios bruscos de temperatura

12 de abril de 2017.- La Comunidad aconseja llevar un botiquín portátil para urgencias leves en los desplazamientos y excursiones, con material de autoprotección como guantes, toallitas de alcohol, gel desinfectante, vendas, gasas, tiritas, sueros monodosis y pañuelo triangular, entre otros.

Así, lo ha explicado hoy el viceconsejero de Sanidad, Manuel Molina, durante su visita al SUAP (Servicio de Urgencias de Atención Primaria) del Centro de Salud Paseo Imperial, donde ha detallado el contenido y la utilización de este kit indispensable ante salidas como las que se multiplican en Semana Santa.

Se trata de un botiquín de primeros auxilios con material sanitario, fundamental cuando se realicen excursiones al aire libre, bien sea playa o montaña, la práctica de senderismo, *running*, ciclismo, o cualquier otra actividad en la que nos podamos encontrar con una situación de pequeñas lesiones o urgencias leves.

Según el Servicio de Urgencias Médicas de Madrid SUMMA 112 el botiquín lo debemos adaptar a cada situación, teniendo en cuenta que el contenedor debe proteger al material sanitario de la luz y del calor. Podemos encontrar bolsas específicas, bien con cierres de cremallera o velcro, en farmacias y tiendas deportivas. Una pequeña bolsa común o riñonera también son recipientes aptos para el transporte si evitamos exponerlas a fuentes de calor y cambios bruscos de temperatura.

En el caso que realicemos una actividad grupal, el botiquín debe incorporar material apropiado a las diferentes franjas de edad, y al número de personas que realicen la actividad, poniendo especial atención en los niños. Si la actividad



es al aire libre, incorporaremos crema de protección solar con factor 15 de protección como mínimo.

El botiquín debe contar con material de autoprotección para no contaminar las heridas al realizar la cura. Por ello, hay que incorporar guantes (a ser posible de nitrilo, porque el látex se deteriora con el calor), gel desinfectante y toallitas de alcohol para 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: la posible aparición de reacciones alérgicas y el hecho de 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 encontramos, lo mejor es llamar al Centro de Emergencias de la Comunidad de Madrid 112, donde personal cualificado le informará de cómo actuar frente a la situación en la que se encuentra+ y qué hacer en cada momento.

El botiquín de viaje, es un botiquín más ajustado en cuanto a contenido, que el [botiquín casero](#). Debemos adaptarlo a cada momento y a las personas al que va destinado, teniendo en cuenta si en la excursión, viaje, desplazamiento o en el domicilio hay niños o jóvenes. Con el botiquín atendemos las pequeñas molestias y heridas que no requieren consulta médica, pero lo que nunca debe ser es una farmacia ni un almacén de medicamentos.

MEDICAMENTOS DURANTE EL VUELO

Si somos consumidores de [medicamentos de manera habitual](#), no es conveniente guardar los mismos junto con el material sanitario del botiquín portátil para evitar errores. Además, hay que recordar que en caso de coger vuelos, en la Unión Europea se puede volar con los medicamentos sólidos si van acompañados de la receta. En el caso de medicamentos líquidos, se pueden llevar en la cabina del avión si es necesario tomarlo durante el vuelo y con la receta o acreditación del tratamiento.