

091203. Charla BotiCIM, 3 dic 2009

[Amparo Esteban Reboll](#)By [Amparo Esteban Reboll](#) –  25 Octubre 2009 –  Última actualización: 30 Abril 2012 –  Visto: 9175

Charla sobre el BotiCIM

Dijous 3 de desembre de 2009

Xarrades

Charla sobre el BotiCIM

(DIJOURS 3 DE Diciembre)

Amparo Esteban, nos hablará de ese compañero inevitable en viajes, actividades y expediciones que nunca deberíamos usar, pero que siempre debemos llevar: **el botiquín**.

Pincha en "LEER MÁS..." para ver una 'chuleta' de los fármacos que debemos llevar cuando hacemos las diferentes actividades y como usarlos. No hay que aprendérselo de memoria, no lo preguntaremos. La idea es, según nos comenta Amparo, hacer una presentación rápida y dejar más tiempo para dudas y comentarios.

No os la perdáis es un tema muy interesante.

A las 21 horas en la Petxina

BotiCiM		
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>SIEMPREDIETA</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,... (isalvo alergias!)	<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>iTapones oídos!</i>	
Golpe de calor	Enfriamiento e Hidratación abundante	
Calambre por calor	iClNa! (Nunca AAS!!!)	
Hipotermia	Recalentamiento Externo e Interno + 112 + R.C.P.	30:2
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/ 6 h
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 	■ c/ 8h
Contacto y picadura animales marinos	<ul style="list-style-type: none"> ■ lavar agua mar + NH3 o vinagre + AINESs <i>iitarjeta crédito!!</i>	

■ Material Curas: Betadine®, gasas, vendas, esparadrapo, Compeed®, hoja bisturí, Steri-Strep®,...

■ Servicio Información Toxicológica: 915620420/914112676

■ Vacunas viajeros: www.formacionsanitaria.com

..

.

BotiCiM	Trekking	Montañismo	Esquí pista	Ski travesía	Ciclismo	Piragüismo	Buceo	Barrancos
Situación	Medicación	Dosis						

Fiebre/Dolor cabeza	■ Paracetamol 1gr ■ Ibuprofeno 600 mg	■ c/ 6-8 h ■ c/ 8 h	X	X	X	X	X	X	X	X
Dolor dental/ abdominal (hueco)	Metamizol 675 mg (Nolotil®)	c/ 4-6 h	X	X	X	X	X	X	X	X
Diarrea	SIEMPREDIETA Sueroral®, Citorsal®	1-2 l/día	X	X		X			X	
■s/fiebre + s/sangre	Loperamida (Fortasec®) o Codeína	1/deposición (< 8/día)	X	X		X			X	
■c/fiebre + s/sangre	Ciprofloxacino 500 mg	c/ 12 h	X	X		X			X	
■s/fiebre + c/sangre (Amebas)	Metronidazol 750 mg (Flagyl®)	c/ 8 h	X	X		X			X	
■c/fiebre + c/sangre	Ciprofloxacino 500 mg + EVACUACIÓN	c/ 12 h	X	X		X			X	
Tos	Codeína	c/ 6h	X	X	X	X	X	X	X	X
Vómitos	Metoclopramida (Primperan®)	c/ 6 h	X	X	X	X	X	X	X	X
Acidez/ Dolor estómago	■ Omeprazol ■ Ranitidina (Zantac®)	■ c/ 24 h ■ c/ 12 h.	X	X	X	X	X	X	X	X
Infección piel, orina, anginas,... (<i>isalvo alergias!</i>)	■ Amoxi-clavulanico 875 mg (Augmentine®) ■ Cefuroxima 500 mg (Zinnat®) ■ Ciprofloxacino 500 mg	■ c/ 8 h ■ c/ 12 h ■ c/ 12 h	X	X	X	X	X	X	X	X
Oftalmía nieves	Voltaren colirio®	c/ 4-6 h		X	X	X				
Quemaduras, picaduras, irritaciones,....	Crema corticoide (Elocom® crema, Adventan® emulsión)	c/ 8- 12 h	X	X	X	X	X	X	X	X
Insomnio	Zolpidem, Diacepam,... <i>¡Tapones oídos!</i>		X	X	X	X	X	X	X	X
Golpe de calor	Enfriamiento e Hidratación abundante		X	X			X	X	X	X
Calambre por calor	¡CINA! (<i>Nunca AAS!!!</i>)		X	X			X	X	X	X
Hipotermia	Recalentamiento Externo e Interno + 112 + R.C.P.	30:2	X	X		X	X	X	X	X
Congelación	Recalentamiento + Metamizol + Evacuar		X	X		X				
Electrocución / Fulguración	Llamar 112 + Maniobras R.C.P.	30:2	X	X	X	X	X	X	X	X
Alergia, Shock,...	Adrenalina® subcutánea	0'5 ml c/30'	X	X	X	X	X	X	X	X
Hipoglucemia, "pájaras"	Azúcar,... Glucosmón®		X	X	X	X	X	X	X	X

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/ 6 h 	X	X		X				
Inflamaciones (golpes, "-itis")	<ul style="list-style-type: none"> ■ AINEs :Ibuprofeno ■ Fortecortín®,... 	<ul style="list-style-type: none"> ■ c/8 h ■ c/ 6 h 	X	X	X	X	X	X	X	X
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 	X	X	X	X	X	X	X	X
Contacto y picadura animales marinos	<ul style="list-style-type: none"> ■ lavar agua mar + NH3 o vinagre + AINEs ■ <i>ii tarjeta crédito!!</i> 							X	X	

■ Material Curas: Betadine®, gasas, vendas, esparadrapo, Compeed®, hoja bisturí, Steri-Strep®,...

■ Servicio Información Toxicológica: 915620420/914112676

■ Vacunas viajeros: www.formacionsanitaria.com