

# PRIMEROS AUXILIOS en MONTAÑA

Info recopilada a partir de Cuadernos Tec. Barrabés y de la citada guía por el Dr. José M<sup>a</sup> Echávarri

## BOTIQUÍN BÁSICO MONTAÑEROS

### ¿ qué llevar para...?

#### DOLOR (*analgésico*)

- Paracetamol 500mg. 1 comprimido cada 4-6 horas
- Toxicidad hepática a altas dosis

#### FIEBRE (*antipirético*)

#### VÓMITOS, MAREOS (*antiemético*)

- Metoclopramida 10 mg. 1 comprimido cada 8 horas
- TRASTORNOS PARTES BLANDAS, (*antiséptico*)**
- 4 sueros fisiológicos de irrigación 10 ml

#### *material de curas y hemostasia*

- 3 paquetes de gasas estériles
- 1 paquete de gasas de campo (grandes)
- 1 esparadrapo de tela de banda ancha (3,8cmx10m)
- 1 paquete tiras adhesivas para aproximar los bordes de las heridas (puntos de aproximación)
- 1 tijera de ropa

#### TRASTORNOS OSTEOARTICULARES

##### *material para una inmovilización*

- 1 férula maleable
- 1 venda de crepé de 5cmx10 m

#### MATERIAL DE PROTECCIÓN

- 1 par de guantes de látex
- + 1 guante de reserva
- 1 manta isotérmica

### Farmacia en el Botiquin ?

- DOLOR, FIEBRE:** paracetamol (comp.) 10 unidades  
**ESPASMOLÍTICOS:** espasmolítico habitual 5 unidades  
**TOS:** dihidrocodeína retard (caps) 25 mg 5 unidades  
**RESFRIADO:** gotas descongestivas nasales en frasco de plástico  
**FARINGITIS:** tabletas para succionar 10 unidades  
**DIARREA:** loperamida caps. 5 unidades  
**VÓMITOS, MAREOS:** metoclopramida 10 mg tabl. 5 unidades  
**ACIDEZ:** ranitidina 300 mg 5 unidades  
**OJOS:** colirio neutro  
**LABIOS:** pomada con protector labial  
**DESINFECTANTE:** povidona yodada 10 ml  
**VARIOS:**
- 2 vendas de gasa 5x10, esparadrapo, apósitos adhesivos,
  - Steri-Strip®, toallitas de alcohol, 3 hojas de bisturí, 1 pinza y
  - 1 par de guantes
  - Manta de aluminio
  - Instrucciones de uso.

## NORMAS ESPECIALES ATENCIÓN DE HERIDOS

### 1.- Asegurar antes de atender:

Al actuar precipitadamente podemos provocar un empeoramiento de la situación o un nuevo accidente. Al acceder al lugar del accidente los socorristas deben atender a su seguridad personal a la vez que a la seguridad de la víctima: encordamiento de los socorristas y de la víctima, uso del casco, utilización de detectores de avalancha, prevenir la caída de piedras, etc. Son aspectos a tener en cuenta para no empeorar una situación ya de por sí dramática.

### 2.- Atender antes de trasladar:

No moveremos al herido hasta que haya sido correctamente diagnosticado de sus lesiones y atendido. Si el lugar del accidente es peligroso (por ejemplo, si está expuesto a la caída de piedras, si hay riesgo de avalancha, incendio, etc.) se inmovilizarán provisionalmente las partes lesionadas (incluyendo el cuello) antes de trasladar cuidadosamente al herido a un lugar resguardado.

### 3.- Abrigar al herido:

Cualquier herido inmovilizado pierde calor corporal. En alta montaña lo va a perder mucho más deprisa a causa de las bajas temperaturas y al reposar sobre el suelo. Si aparece la hipotermia, el estado general del herido va a empeorar.

- Aislar al herido del suelo con ayuda de colchonetas, ropa, mochilas o cuerdas.
- Protegerlo del viento.
- Cambiarle la ropa mojada.
- Abrigarlo con ropa amplia, sacos de dormir, mantas de aluminio, etc.
- Tener preparadas bebidas calientes.

### 4.- Petición de ayuda:

La emisora de radio y el teléfono móvil son los medios más efectivos para alertar al equipo de rescate sin demora. Su uso debe generalizarse entre los montañeros y los practicantes de actividades en la naturaleza, ya que permite ahorrar un tiempo que puede ser vital para el accidentado.

Normas básicas de utilización:

- Estar familiarizado con el uso de estos aparatos.
- Asegurarse de que las pilas están recargadas.
- Llevar anotados en un papel plastificado las frecuencias de radio de emergencia o los números de teléfono.
- Llevar el aparato en la mochila protegido de golpes, en una funda impermeable y aislado de las bajas temperaturas.
- Utilizar el aparato sólo para emergencias.

Código de señales acústicas o luminosas (prácticamente en desuso)

Fue adoptado por la Comisión Internacional de Socorro Alpino (CISA-IKAR) y su empleo está recomendado por la UIAA. No suele utilizarse porque se confunde con las luces o gritos de otros montañeros, pero es conocido por los grupos de rescate.

- El código de petición de auxilio consiste en secuencias de **seis señales** acústicas o luminosas **durante un minuto (una cada diez segundos)** seguidas de un minuto de espera.

- El código de respuesta consiste en secuencias de tres señales acústicas o luminosas durante un minuto (una cada 20 segundos) seguidas de un minuto de espera.

Si no se dispone de radio o teléfono, dirigirse al refugio guardado o al puesto de la Guardia Civil más próximo. En algunos refugios no guardados Protección Civil ha instalado radioemisoras de emergencia que también pueden utilizarse. Al dar aviso de un accidente al grupo de salvamento, algunos datos pueden facilitar las tareas de rescate: cómo ha sido el accidente, cuándo ha ocurrido, dónde ha ocurrido exactamente, cuántas personas precisan ayuda, cuál es la gravedad de las lesiones, cuántas personas hay en el lugar del accidente en condiciones de colaborar, cuáles son las condiciones meteorológicas de la zona, nombre y dirección de las víctimas, etc...

### 5.- No dejar nunca solo al herido.

Si por ir únicamente dos personas no queda otro remedio que abandonarle para salir a buscar ayuda, hay que atender primero sus lesiones y luego dejarlo en las mejores condiciones posibles (en un lugar resguardado, abrigado, con agua y comida a su alcance) para que soporte las horas de espera. Además deberá señalarse muy bien el lugar donde se queda para que pueda ser localizado fácilmente por el grupo de salvamento.

### 6.- Evacuación por medios propios:

El transporte de personas accidentadas en la montaña con medios de fortuna es siempre lento, difícil y a menudo aumenta el sufrimiento del herido. Requiere habilidad para preparar la camilla y muchas personas para transportarla y relevarse. Siempre que sea posible dejaremos la responsabilidad de la evacuación del herido al grupo de rescate, que con ayuda del helicóptero o de camillas especiales están en condiciones de realizarla con mayor rapidez y seguridad.

**Texto sacado de la "Guía Práctica de Primeros Auxilios en montaña".**  
Dr. Fernando Desportes. Edit. Barrabés