

USO POR PARTE DE LOS TRABAJADORES DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA DEL BOTIQUIN COLECTIVO

El botiquín, aquella caja de plástico con una cruz que cuelga en la pared de consejerías, administraciones o despachos. Ese maletín que contiene **materiales y medicamentos útiles cuando hay una urgencia** pero al que no se le da importancia aunque sea obligatoria su presencia en espacios públicos, por el que nadie se preocupa en comprobar que esté completo y en buen estado para su uso, ya que solo se recurre a él cuando surge un contratiempo sanitario.

Sin embargo, **el mantenimiento de un botiquín y el óptimo estado de sus elementos pueden ser decisivos** a la hora de garantizar la salud de las personas. Por ello es necesario que esté situado en un sitio fresco, accesible y reconocible para todos aquellos que puedan necesitar de su uso.

Pero, ¿qué debe tener un botiquín? ¿Cuáles son los materiales indispensables?

Elementos del botiquín para primeros auxilios

Cada botiquín debe contener una serie de **elementos según el uso que vaya a tener**. Asimismo, no es el mismo contenido el de un botiquín de viaje, uno deportivo, uno de coche o uno de hogar, aunque sí que se pueden encontrar una serie de materiales comunes que conforman el kit de primeros auxilios perfecto:

Material de cura e instrumental: este grupo cuenta con tijeras de punta roma (redonda), pinzas, a poder ser estériles y sino bien desinfectadas, termómetro, guantes desechables, gasas estériles, esparadrapos de diferentes tipos, tiritas y vendas.

Antisépticos y desinfectantes: entre las sustancias antimicrobianas que contiene un botiquín para evitar infecciones destacan el agua oxigenada, suero fisiológico, clorhexidina o povidona yodada.

Medicamentos: es recomendable que se tengan analgésicos y antitérmicos como paracetamol, antiinflamatorios (ibuprofeno) o cremas para quemaduras leves, inflamación o picor. En este apartado hay que ser consciente y responsable, e intentar no almacenar medicación que pueden tener contraindicaciones para la salud humana. Asimismo, todos los medicamentos deben ser prescritos por un médico o un farmacéutico.

Otros: dependiendo de qué tipo de botiquín sea, podrá contener otros elementos destinados a dar respuesta a lesiones, heridas u otros problemas más específicos. En ese sentido, puede contener materiales como bolsas de frío instantáneo, torniquetes, otro tipo de medicación o mantas térmicas. Los componentes que se han mencionado son los indispensables que cualquier tipo de botiquín tiene que contener. Para su uso, la población deberá tener unos conocimientos mínimos de primeros auxilios.

Disposición y mantenimiento del botiquín

Según la función que tenga el botiquín los podremos **clasificar en botiquín de casa, de coche, de viaje o de trabajo**. Esto nos va a indicar el tipo de materiales que debe contener según los riesgos que se pueden dar en cada uno de los entornos. A continuación, se establecen una serie de materiales específicos con los que debe contar cada uno de ellos:

Botiquín de casa

Este tipo de kit de primeros auxilios **no debe ser necesariamente una caja homologada**, sino que los diferentes elementos pueden guardarse en una bolsa o recipiente cerrado siempre y cuando se sitúen en un lugar fresco y seco. El botiquín de casa contará con los **elementos básicos y aquellos que son necesarios para cada uno de sus habitantes**, siempre bajo prescripción médica. Asimismo, podemos encontrar analgésicos, antiinflamatorios, laxantes, antiácidos, antihistamínicos, medicamentos para la tos o relajantes para dormir. En esta categoría se puede englobar también el botiquín de empresa, que deberá tener los materiales básicos y se conservarán en un maletín homologado.

Botiquín de coche

Este tipo de kit debe contener **elementos que se puedan necesitar en caso de accidente**. En algunos países es obligatorio que se disponga de uno en cada vehículo, como, por ejemplo, en Bélgica o Austria. Entre los materiales específicos que debe contener este botiquín destaca **instrumental de cura** como guantes, vendas, apósitos, algodón, adhesivos, pinzas y tijeras. También es importante contar con **desinfectantes** como el alcohol y el agua oxigenada para limpiar bien las heridas antes de realizar una cura, así como **pomadas para quemaduras** que se puedan producir al contacto de la piel con el asfalto. Por otra parte, también es recomendable llevar siempre toallitas húmedas o gel hidroalcohólico para poder limpiarse las manos antes de usar el kit de primeros auxilios. Finalmente, otro elemento útil en caso de

accidente o avería es una **manta térmica** con el objetivo de evitar la hipotermia si el incidente se produce en lugares donde hace mucho frío.

Botiquín de viaje

Los botiquines de viaje son diferentes al resto, ya que tienen como objetivo **satisfacer las necesidades que se puedan presentar en cada destino**. Para llevarlos consigo, el viajero requiere que sea pequeño y ligero, incluyendo solo los elementos indispensables para su jornada. Entre los materiales más frecuentes destacan las **tiritas de segunda piel** para evitar roces o, si no se dispone de ellas, **productos antirozaduras** que serán necesarios después de una larga caminata. Si se va a un destino caluroso y soleado un componente clave será la **crema protectora y el aftersun**. También son recomendables las pastillas para el mareo, protectores de estómago, antidiarreicos, pomadas para golpes o repelentes de insectos en lugares donde sean frecuentes.

Independientemente del tipo de botiquín, será necesario garantizar unas condiciones para **asegurar el correcto estado de conservación de los productos que contiene**. Asimismo, el botiquín debe ubicarse en un lugar fresco y seco, y sobre todo, lejos del alcance de los niños.

Otra de las cuestiones a tener en cuenta en relación a los botiquines, son las fechas de caducidad. **Todos los materiales sanitarios caducan**, incluso los más insospechados, como las gasas, tiritas, esparadrapos, alcohol o povidona. Si se tiene un kit de primeros auxilios equipado con todos los materiales necesarios y bien ubicado pero no se revisan las fechas de caducidad, cuando llega el momento de usarlo, es como si no se tuviera nada, porque **el material caducado pierde eficiencia o incluso puede generar efectos adversos**.

Por último, para mantener el botiquín en el mejor estado es preciso **reponer el material que contiene cuando se usa y se gasta**. Para asegurar la reposición una buena idea es tener un listado de los elementos con los que se cuenta y ordenarlos por secciones con el objetivo de poder identificar en un vistazo qué es lo que falta.

¿Cómo se usa un kit de primeros auxilios?

Si se tiene que curar una herida simple es importante que se tenga claro la actuación. **Siempre ante una herida primero se limpia** (con suero fisiológico o agua y jabón) y después se desinfecta con antiséptico. Cual es el mejor antiséptico a usar es un debate abierto, la clorhexidina y la povidona yodada son las mejores opciones.

Antes de proceder a realizar un protocolo de atención, la persona que presta la ayuda tiene que **lavarse previamente las manos y después usar los guantes** desechables. Si el antiséptico que se va a usar está abierto, se aconseja desechar el primer chorro, ya que eso arrastra posibles microorganismos que se hayan generado en la zona de la apertura.

En cuanto a las gasas estériles, si se abre un paquete y no se usan todas ellas, este paquete debe ser igualmente desechado, ya que si se deja abierto dentro del botiquín para un futuro uso, la esterilidad ya se ha perdido en el momento de la apertura. Por tanto, ya no son gasas estériles, dando lugar a que en un próximo uso del cual no se conoce la fecha se proporcionen unos cuidados que no serían del todo correctos.

¿QUE ES UN IFAK Y QUE DEBE CONTENER?

Desafortunadamente, la mayoría de los botiquines del mercado fallan. Es extremadamente difícil hacer un bien pensado y de gran calidad botiquín y que a la vez el precio sea el adecuado para ser rentable.

Sin embargo, si paramos para evaluar realmente que es lo que vamos a hacer y las lesiones potenciales que puede implicar, podemos ir a la farmacia y comprar exactamente los productos que nos son necesarios para fabricar nuestro propio botiquín.



¿QUÉ ES UN IFAK?

Uno de los lugares claves para tener un botiquín es en tu bolsa de tiro. Debemos ser unos muy disciplinados manipuladores de armas, pero siempre hemos visto gente con pocas luces que necesitan recibir otra lección sobre seguridad. En cualquier momento con armas alrededor, hay un potencial trauma grave.

En el ejército, todo el mundo está equipado con un botiquín individual o IFAK (Individual First Aid Kit). El principio es que cada persona en combate debe llevar un IFAK con suficiente equipamiento médico encima como para tratarse a sí mismo. En la vida civil, el campo de tiro es uno de los pocos lugares donde puede ser crítico tener un botiquín del tipo IFAK a mano en todo momento. Si llevas tu arma contigo siempre o estás siempre en el campo de tiro, el llevar un buen kit de trauma es una elección inteligente. Es además vitalmente importante gastar tiempo en tener algún tipo de entrenamiento básico de trauma, para saber cómo emplear un IFAK.

Un IFAK no es un «todo incluido» o el mejor botiquín para muchos de los ambientes civiles o heridas. Está compuesto del equipo necesario para realizar un puñado de intervenciones sencillas para estabilizar una herida de riesgo vital de las que normalmente se ven en los ambientes de combate (conocidos como traumas de alta velocidad).

Por ejemplo, las heridas por armas de fuego y metralla causan hemorragias graves y neumotórax a tensión. En el adiestramiento estándar de medicina militar (Tactical Combat Casualty Care – Tratamiento a heridos en ambiente táctico), las lesiones que no son de riesgo vital se denominan comúnmente «distractoras» porque va en la naturaleza humana el querer tratar las lesiones que parecen terribles o son dolorosas, mientras que se olvidan de los problemas reales. Los distractores son lesiones que no requieren tratamiento en ese momento – o en ninguno- cuando hay una encarnizada batalla que luchar y tenemos otras responsabilidades acuciantes aparte de la medicina. No es claramente el mismo dilema que tenemos en casa o en un paseo en bicicleta de montaña el fin de semana. En muchos casos, necesitamos diferente equipamiento.

En un IFAK, la venda más pequeña es normalmente de 10cm por 2,7–3,6m, algo poco apropiado para un dedo cortado. Se hace para minimizar la cantidad de peso y de masa en cada soldado. Adicionalmente, si hay tiritas y otro material de uso diario en el IFAK, los soldados pueden usarlas más frívolamente, no teniéndolas disponibles cuando sean gravemente heridos. Muchas veces, están envasados al vacío para tener todo limpio, compacto y para hacer el material menos accesible. Por ello, cuando hacemos una mirada franca acerca de la utilidad de un IFAK estándar, vemos que no es la herramienta para todas las ocasiones. Es el botiquín perfecto para tu bolsa de tiro o tu equipo de caza, pero tal vez no lo sea para tu mochila de montañismo.



¿QUÉ HAY EN UN BOTIQUÍN?

Cuando se prepara un botiquín para montañismo, camping o para salir fuera, deberemos considerar equipamiento diferente debido a que los mecanismos de lesión van a ser diferentes. Típicamente, las lesiones del montañismo o el camping son torceduras, tirones, fracturas, deshidratación, ampollas, cortes menores y raspones, problemas con la altura y los súper-inconvenientes ataques de diarrea.

Para ese tipo de lesiones, vamos a tener un beneficio muy limitado de un IFAK. Podemos ser una pizca creativos y conseguir algunas soluciones muy interesantes. Dada la oportunidad de planear con antelación, ¿por qué no preparar un kit con aquello que sea específico para ese tipo de lesiones?

Con las torceduras, tirones y fracturas, el truco es la inmovilización. Podemos conseguirlo con un par de vendas elásticas de 10cm y unos bastones, palos de tienda, ramas y demás. Simplemente sujetar el lugar de la fractura y asegurar la articulación por encima y por debajo de ella – siempre querremos estar seguros de no haber cortado la circulación –. Las ampollas pueden ser curadas con un rollo de esparadrapo y posiblemente con súper glue. El pepto-bismol (pastillas digestivas) es una solución para muchas ocasiones y no puedo pensar en un botiquín en el que no lo lleve. Aún algo tan divertido como puede ser ver a un compañero de camping corriendo detrás de los arbustos cada media hora, puede llevarle a la deshidratación y a otros problemas más complicados si no se soluciona en un par de días. Las pastillas de salicilato de bismuto trabajan de maravilla reduciendo la pérdida de agua, pero un paquete o dos de sales de hidratación son un complemento genial.

PERSONALIZANDO

La idea no es ver cuáles son las lesiones aquí y ahora, sino ilustrar cómo de sencillo es idear un botiquín específico para los diferentes aspectos de nuestras vidas. Identifica un suceso o un hobby para el cual quieras estar preparado médicamente. Estudia las lesiones comúnmente asociadas, sin olvidar tu historial médico personal y después evaluar la manera más fácil y más efectiva de tratar esas lesiones.

Una rápida búsqueda en Google te dará más información de la que serás capaz de leer, pero si de verdad te lo vas a tomar en serio, hay una gran cantidad de buenos cursos disponibles por todos lados. Lo bueno es que una vez que haces la inversión inicial, es realmente barato actualizar tu equipo de vez en cuando y sustituir algún elemento específico. Cuanto más sepas, más harás con menos – y de más gente querida podrás tener cuidado y proteger.

LOS 7 ELEMENTOS IMPRESCINDIBLES DE UN IFAK

Un IFAK es un imprescindible para cualquier tirador si estás practicando en el campo de tiro o cazando. Pero no vas a encontrar el IFAK correcto en un supermercado normal. Los IFAK no son iguales que los botiquines generales y tienes elementos específicos para tratar las heridas por armas de fuego y otras heridas relativas al combate.

La siguiente lista va en orden de importancia sobre el material que hay que llevar en cualquier IFAK:

Venda hemostática.
Rollo de venda.
Vendaje elástico.
Parche torácico.
Torniquete
Esparadrapo
Tijeras.

Pero incluso teniendo estos elementos, no puede hacerse mucho bien si no se sabe cómo usarlo apropiadamente «la clave para tratar traumas balísticos es siempre haberlos entrenados. La gente necesita entender con lo que van a tener que tratar».

RESUMEN

«¿Qué formación has recibido?»

Es la pregunta que todo el mundo debería hacerse, en el momento que decida dotarse con material para su equipo.

Antes de comprar nada **¡necesitas formación en este campo!**, el material de un IFAK y los procedimientos que se pueden realizar con el mismo no pueden, ni deben hacerse sin entrenamiento. Es un material diseñado para ser sencillo de usar, pero necesita entrenamiento. Es un material diseñado para reducir los daños colaterales por su uso, pero los puede haber si no se sabe lo que se hace, y pueden ser muy serios. En definitiva, no puede, ni debe utilizarse el material de un IFAK sin el entrenamiento necesario.

«¿cuál es tu nivel competencial?», o dicho de otra manera ¿tú, qué eres profesionalmente?». No es lo mismo que el IFAK sea adquirido por un miembro de las *Fuerzas y Cuerpos de Seguridad*, que por un profesional sanitario, que por un civil, sin más deber e intención que el de estar protegido personalmente.



Que un IFAK lleve una aguja de descompresión torácica para combatir el *Neumotórax a Tensión* y que un agente de la Ley haya recibido la formación sobre su empleo, no quiere decir que esté autorizado a emplearlo en su ámbito competencial, por lo menos en España. Hay que ser realistas, determinados procedimientos necesitan de un conocimiento médico avanzado, que está más allá de un curso de 18, 30 o 40 horas. Se puede saber realizar el procedimiento mecánico, pero los fundamentos médicos y la responsabilidad de hacerlo, no se adquieren tan rápidamente. Es más, necesita de un aval legal que te respalde en caso de que las cosas salgan mal, y, a veces, las cosas salen mal, por mucho empeño que pongamos en que no sea así.



Por lo tanto, se deberían buscar o configurar los IFAKs de acuerdo a las capacidades competenciales y respaldo legal que tenga cada persona.

«¿Y cómo sé eso?», podría estar pensando alguno ahora mismo. Pues bien, como norma general, civiles y miembros de las Fuerzas del Orden (incluyo a Vigilantes de Seguridad, escoltas privados, etc.) están amparados por los procedimientos que se recogen en las Directrices del Consejo Europeo de Resucitación del año 2015, en donde se reflejan los procedimientos que una persona no profesional sanitario puede realizar para socorrer a otra cuya vida se encuentra en peligro.

De modo general incluye:

El empleo de torniquetes para las hemorragias de riesgo vital que no sean controlables de otra manera, o en situaciones de múltiples víctimas.

El empleo del empaquetado profundo con o sin vendajes hemostáticos, junto con los vendajes compresivos para el control de hemorragias de riesgo vital. El manejo de la vía aérea con métodos manuales en personas que la tengan comprometida.

El uso de la posición lateral de seguridad.

La reanimación cardiopulmonar en personas en parada cardiorrespiratoria.

La inmovilización de fracturas con férulas.

El tratamiento de quemaduras por enfriamiento con agua y vendaje suave.



Visto lo visto, ¿qué habría que llevar en un IFAK si no somos personal profesional sanitario? Tan sencillo como ¡CONTROL DE SANGRADOS, CONTROL DESANGRADOS, CONTROL DE SANGRADOS!... La principal causa de muerte evitable en situaciones de ataques terroristas, agresiones con arma blanca o de fuego, accidentes con armas de fuego, etc., es la hemorragia exanguinante. Por lo tanto, lleva material enfocado al control de estos sangrados: torniquete/s, vendajes compresivos, vendas hemostáticas o normales sobre todo, y luego es recomendable guantes de nitrilo, tijeras de trauma para poder cortar la ropa, mantas de emergencia (aluminio) para combatir la hipotermia y rotulador indeleble. ¿Cuánto de cada?, al menos 1 de cada elemento arriba mencionado. Si quieres llevar más, depende de ti, nunca sobra de este material cuando las cosas vienen mal dadas.

No te compliques la existencia con parches torácicos, agujas de descompresión, cánulas nasofaríngeas, son elementos que está bien tener, pero que en el ámbito urbano en el que nos movemos, tienen poca importancia. Aparte que necesitan un entrenamiento mayor y en algunos casos, como la aguja de descompresión, ni siquiera estar entrenados concienzudamente, nos da respaldo legal para usarla como personal no sanitario.

Bibliografía

- Que contiene el botiquín perfecto (por Sonia Ordóñez)
- IFAK vs Botiquin (por Joshua Vandenbrink)
- ¿Que llevo en un IFAK? (por Juan I. Carrion)