

BOTIQUIN PARA ZONAS AGRESTES Y REMOTAS

Sugerencias sobre medicación a incluir

Autora: Dra. María Cecilia Pagani

INTRODUCCION

Al planear el armado de un botiquín de primeros auxilios para zonas agrestes y remotas (*) surge la duda acerca de los medicamentos a incluir: que medicamentos puedo necesitar? para que situaciones están indicados? como se administran? cuales puedo administrar yo y cuales solo bajo autorización medica?

A esto se le suma el problema del volumen y el peso del botiquín a cargar. Por lo cual la medicación debería ser lo mas versátil y simple de administrar posible.

La intención de este artículo es informar acerca de los medicamentos que pueden ser útiles en un botiquín de primeros auxilios de quienes realizan actividades deportivas y recreativas en la naturaleza y alejados de un Sistema de Emergencias Medicas (SEM).

Sin embargo (dependiendo de la actividad a realizar y de la geografía, flora, fauna y clima donde se realiza la misma) puede ser necesario incluir medicación específica para enfermedades endémicas de la zona o para patologías asociadas a determinada actividad (por ejemplo medicación para el MAM en alta montaña). Para ello es necesario informarse y asesorarse específicamente antes de emprender el viaje.

También es importante conocer los antecedentes de salud de los miembros del grupo con el que vamos a realizar la actividad (asma, alergias, hipertensión, diabetes, etc.). El integrante que presente alguna enfermedad deberá llevar consigo su medicación y deberá instruir a quienes lo acompañan sobre cuando, como y a que dosis recibe su medicación habitual. También los acompañantes deberán informarse sobre síntomas que indiquen descompensación de su enfermedad y modo de tratar a la misma.

Otro factor a tener en cuenta es el de los recursos con los que contamos: identificar a los miembros del grupo con conocimientos de primeros auxilios, saber si contamos con la posibilidad de contactar (por ejemplo por radio o por celular) a un medico para recibir indicaciones durante un problema.

Recordar siempre verificar la fecha de vencimiento de los medicamentos y la temperatura de conservación de los mismos. Es importante proteger el botiquín de temperaturas extremas. En este artículo se nombran algunas formas de medicación que se presentan en forma de jarabes o suspensión (por ejemplo medicamentos pediátricos), las cuales sin embargo no son recomendadas para llevar a zonas de muy baja temperatura ya que se pueden congelar.

MEDICACION PARA TRATAMIENTO DE HERIDAS Y QUEMADURAS

Recordar que el mejor tratamiento inicial de una herida es el lavado con agua limpia y **jabón blanco**.

- Un buen antiséptico local es la **iodo povidona** al 10% (Pervinox®) excepto en los alérgicos al yodo. Se aplica en la herida diluido al 1% (1 parte de pervinox en 9 de agua).
- Para quemaduras de 2do y 3er grado se puede utilizar una **pomada antibacteriana y cicatrizante** (Platsul A® lidocaina, sulfadiazina de plata, vitamina A) o gasas embebidas en un antibiótico (Furacin® , nitrofurazona 0,2gr) para cubrir la lesión.
- Para quemaduras de 1er grado, especialmente las de sol, se puede usar una buena **crema hidratante** con alta concentración de aloe vera o también puede usarse una **loción antialérgica** local (Caladryl®, difenhidramina).

MEDICACION PARA FIEBRE, DOLOR O INFLAMACION

Dentro de este grupo mencionaremos a la aspirina, ibuprofeno, paracetamol, diclofenac, celecoxib y ketorolac.

1. Consideraciones generales

Todos los medicamentos mencionados en este grupo (a excepción del paracetamol y el celecoxib) son fuertes irritantes gástricos, por lo tanto no deben ser administrados en personas con antecedentes de úlceras gastroduodenales o con gastritis. Estos medicamentos se deben tomar con abundante líquido y con algún alimento. Para las personas con molestias digestivas se prefiere utilizar el paracetamol y celecoxib.

Todos los remedios de este grupo a excepción del paracetamol y especialmente la aspirina son “antiagregantes plaquetarios”, esto significa que interfieren con el buen funcionamiento de las plaquetas (células que intervienen en la coagulación). Por lo tanto, se debe tener especial cuidado en personas con trastornos de la sangre o con heridas sangrantes importantes.

Todos estos medicamentos deben ser administrados con precaución en pacientes con problemas hepáticos y/o renales (en este tipo de pacientes la administración de este y cualquier medicamento debe ser indicado por el medico)

El paracetamol es la única droga de este tipo que puede ser utilizada durante el embarazo. Para madres que amamantan se recomienda paracetamol o ibuprofeno.

Obviamente, ninguno de estos medicamentos puede ser administrado a personas con alergia conocida a esa medicación.

2. Consideraciones específicas

Aspirina (ácido acetil salicílico)

- Nombres comerciales: Bayaspirina® Aspirina 0,50 Ginsex® comprimidos de 500 mgrs
- Indicado en: dolores leves y fiebre
- Dosis: 1 comp. (500 mgr.) cada 4-6 horas
- Preferentemente no administrar en asmáticos. No se recomienda su uso para tratamiento de fiebre en menores de 12 años.

Ibuprofeno

- Nombres comerciales: Ibupirac® Ibuprofen® comp. de 400 mgr. Ponstin® Ibupirac® suspensión al 2% (2gr/100ml)
- Indicado en: fiebre y dolor leve-moderado.
- Dosis: Adultos 1comp (400 mgr.) c/6-8 hrs. niños (menos de 45 kgr. de peso) 6mgr/kgr c/6-8 hrs.

Paracetamol

- Nombres comerciales: Tafirol® Paracetamol Raffo® comp. de 500mgr. Termofren® gotas pediátricas. Tafirol® jarabe pediátrico 2,4 grs/100ml
- Indicado en fiebre y dolor leve.
- Dosis: Adultos 1-2 comp. (500mgr.) c/6 hrs. Niños: 10 mgr/kgr de peso c/6 hrs.

Diclofenac

- Nombres comerciales: Vesalion® Oxa® comp. de 50 mgr.. Dioxaflex® suspensión 500mgr/100ml)
- Indicado en: dolor moderado.
- Dosis: Adultos 1 comp. (50 mgr.) c/8 hrs. Niños 1mgr/kgr de peso c/8hrs.

Celecoxib

- Nombres comerciales: Celebrex®, Celemax® comp de 50 mgr
- Indicado en dolor moderado en personas con antecedentes de problemas gástricos.
- Dosis: 1 comp. (50 mgrs) por día.

Ketorolac

- Nombres comerciales: Dolten 10® Sinalgico® comp. de 10 mgr.
- Indicado en: dolor agudo severo
- Dosis: adultos 1-2 comp. (10mgr.) c/6 hrs

ANTIÁCIDOS

Hidróxido de aluminio, Hidróxido de magnesio

- Nombres comerciales: Mylanta simple® comp.. Pepsamar® comp.

-Indicados en: acidez o ardor estomacal

-Dosis: 1-2 comp. 30 minutos después de las comidas, al acostarse, o cuando aparecen los síntomas.

En este artículo, no se recomienda medicación antiespasmódica para los dolores cólicos abdominales (Buscapina®, Sertal®) debido a que pueden enmascarar o retrasar el diagnóstico de cuadros potencialmente graves.

MEDICACIÓN PARA LOS VOMITOS Y NAUSEAS

Metoclopramida

-Nombres comerciales: Reliveran® Metoclopramida Larjan® comp. de 10 mgr. Reliveran pediátrico® gotas al 2% (200mgr/100ml)

-Dosis: Adultos 1 comp. (10mgr.) 30 minutos antes de las comidas hasta 3 veces por día. Niños 0,1 mgr/kg(1 gota pediátrica por kgr. de peso) hasta 3 veces por día.

-La metoclopramida también se presenta en pastillas sublinguales (se absorben por debajo de la lengua, sin tragar) o en forma de supositorios.

MEDICACIÓN PARA LA DIARREA

Crema de Bismuto + pectina(Crema de Bismuto Chobet® susp.) o **Pastillas de carbón activo** (Carbon Belloc® Carbon ICN® comp. por 250mgr)

-Dosis: 1 comp. o 1-2 cucharadas cada 4-6 horas.

-Observación: puede provocar deposiciones negras.

-Se recomienda también llevar 1 sobre de **Sales de Rehidratación Oral de la OMS** para casos en que la intensa diarrea o vómitos lleven a una pérdida importante de líquidos. Estas sales se disuelven en un litro de agua potable y se administran de a pequeños sorbos. Se pueden mantener hasta 24 hrs. una vez preparadas (menos tiempo si hace mucho calor). No tienen agradable sabor pero es la mejor manera de recuperar rápidamente el agua y las sales perdidas. (se recomienda comprar las sales “sabor frutilla”, son un poco mas agradables)

MEDICACIÓN PARA ALERGIAS Y ANAFILAXIS

Adrenalina 1:1000

-Nombres comerciales: Adrenalina Biol.® Larjan® ampollas inyectables. Cada ampolla de 1 ml contiene 1 mgr de adrenalina

-Indicado en: reacciones anafilácticas, crisis asmáticas severas refractarias a tratamiento inicial y en otra situaciones de emergencia en las que sea indicada por un medico.

-Dosis adultos: se aplica 1/3 de la ampolla (0,3 ml) intramuscular o subcutánea. Repetir la misma dosis cada 5 minutos si la condición empeora o cada 15 minutos si no mejora

hasta un máximo de 3 dosis(1 ampolla en total).La dosis en niños es de 0,01mgr por kgr de peso.

Difenhidramina

- Nombres comerciales: Benadryl® capsulas de50 mgrs, jarabe 0,25grs/100ml.
- Indicado en rinitis alérgicas y reacciones alérgicas en piel . También debe administrarse luego de superada una reacción anafiláctica.
- Dosis: Adultos 1 capsula (50 mgrs) cada 6-8 horas. Niños 5 mgrs/kgr/dia repartido en 3-4 dosis diarias.
- Observación: esta medicación puede traer somnolencia.

MEDICACION PARA LA CONGESTION NASAL

Loratadina-Pseudoefedrina

- Nombres comerciales: Clarityne“D”® comp. de 5 mgr y jarabe 5mgr/5ml. Nastizol”L”® comp. de 5mgr.(de loratadina)
- Indicado en: rinitis alérgicas, congestión nasal, resfrios.
- Dosis: Adultos 1 comp.c/12hrs. Niños: de 6 a 9 años 2,5ml por día del jarabe; de 9 a 12 años 5 ml por día; En niños que pesan más de 30 kgr se administran 10 ml por día.

MEDICACION OFTALMOLOGICA

Solución fisiológica estéril. (frasco x 100ml)

Indicada para lavaje ocular ante cuerpo extraño y para sequedad ocular.

Eritromicina, gotas oftálmicas (Oftalmolets®)

Indicada para conjuntivitis bacteriana.

MEDICACIÓN PARA BRONCOESPASMOS Y CRISIS ASMATICAS

Salbutamol

- Nombres comerciales: Ventolin ® Salbutol® aerosol inhalatorio100mcgr por disparo
- Indicado en: crisis asmáticas o en broncoespasmos (en pacientes no necesariamente asmáticos) de causa alérgica o infecciosa.
- Dosis: 2 disparos cada 20 minutos durante 1 hora. De mejorar los síntomas, estos podrán espaciarse a cada 4 horas.
- En casos en los que los síntomas no mejoren o empeoren dentro de la primera hora se deberá aplicar adrenalina 0,3 mgr intramuscular o subcutánea (niños 0,01mgr/kgr) y un corticoide (Dexametasona) vía oral una vez que el paciente este en condiciones de deglutir.

-Dexametasona

Nombre comercial: Decadron® comp. 0,5 mgr. Dexamerol® comp. de 4 mgr.

- Dosis: Adultos 4mgr. (1comp. de Dexamerol® u 8 comp. de Decadron®) por día.
- Niños calcular 0,5mgr de dexametasona por kg.

MEDICACIÓN ANTIBIÓTICA

Los antibióticos son medicamentos que deben ser indicados por un médico, pero en zonas remotas conviene ser llevados por los excursionistas ya que pueden recibir por radio la autorización médica para administrarlo mientras se realiza la evacuación del enfermo.

Cefalexina

- Nombres comerciales: Cefalexina Argentia® Keforal® comp. por 500mgr o suspensión pediátrica 500mgr /5 ml
- Indicada en infecciones de piel y en heridas importantes
- Dosis: Adultos 1 comp. (500mgr) c/6 horas. Niños 50 mgr/kg/día repartido en 4 tomas diarias o según otra indicación médica.
- Contraindicado en personas alérgicas a las cefalosporinas o a la penicilina.

Amoxicilina –ácido clavulánico

- Nombres comerciales: Optamox® Grinsil Clavulánico® comp. 500/125, suspensión pediátrica 250/62,5c/5ml
- Indicado en infecciones respiratorias (neumonías, bronquitis, sinusitis, faringitis bacterianas, otitis) y en heridas por mordeduras de animal.
- Dosis: Adultos 1comp (500mgr. de amoxicilina) c/8 hrs. Niños 40mgrs de amoxicilina /kgr de peso/día repartida en 3 tomas diarias
- Contraindicado en pacientes alérgicos a este antibiótico o a las penicilinas

Eritromicina

- Nombres comerciales: Pantomicina® Wemid® comp. por 500 mgrs. Gránulos 400 mgrs/5ml
- Indicado en infecciones respiratorias y de piel en pacientes alérgicos a la penicilina
- Dosis: Adultos 1 comp. (500mgr.) c/6 hrs. Niños 50mgrs/kgr de peso/día repartido en 4 tomas diarias.

Norfloxacin

- Nombres comerciales: Noroxin® Norfloxacin Cravieri® comp. x 400mgr
- Indicado en infecciones urinarias (ardor al orinar, deseo imperioso de orinar frecuentemente, sensación de no poder vaciar completamente la vejiga luego de orinar, fiebre, dolor en la parte baja del abdomen y zona lumbar).
- Dosis: adultos 1 comp. (400mgr) c/12 hrs
- Contraindicado en embarazo, prepúberes y alérgicos a este antibiótico o a las quinolonas.

SITUACIONES ESPECIALES. Medicación para el MAM

- Ibuprofeno, y aspirina: son útiles para tratar las cefaleas del MAM leve.
- La metoclopramida puede ser útil para las náuseas del MAM leve-moderado.

-Acetazolamida

Nombre comercial: Diamox® comp. por 250mgr

Indicado en el alivio de los síntomas de MAM leve-moderado, especialmente en los trastornos del sueño a gran altura. Algunos andinistas lo usan para fomentar la aclimatación a la altura (indicación discutida).

Dosis: para fomentar el sueño a gran altura, de ½ a 1comp al acostarse.

Contraindicada en los alérgicos a las sulfamidas, embarazadas, madres que amamantan y personas con insuficiencia hepática o renal.

Los principales efectos adversos que produce son el incremento del volumen emitido de orina, que puede causar un aumento de las micciones nocturnas, sensación de entumecimiento alrededor de la boca, en los dedos de la mano y los pies, alteraciones del gusto. Estas sensaciones son leves y ceden al suspender la medicación. Por el incremento que provoca en la eliminación de líquidos y potasio, se recomienda la ingesta abundante de líquidos y el aporte de potasio a través de alimentos ricos en el (frutas, nueces pasas de uvas, almendras y sopas instantáneas)

-Dexametasona

Nombre comercial: Decadron® ampollas inyectables 8mgr/2ml o comp. 0,5 mgr. Dexameral® comp. de 4 mgr.

Indicado para tratar el edema cerebral a gran altura.

Dosis: adultos 4 mgr c/6hrs (1/2 ampolla intramuscular, o 1 comp. de 4mgr. u 8 comp. de 0,5 mgr vía oral)

-Nifedipina

Nombre comercial: Adalat Retard® comp. de 20 mgrs.

Indicado en el edema pulmonar de altura

Dosis: 1 comp. (20mgrs) c/4-8 hrs. de acuerdo a la respuesta terapéutica. (ojo! No administrar la forma sublingual).

Estos últimos medicamentos se deben administrar bajo indicación médica.

Nota: (*) Se entiende por Zona Agreste y Remota un lugar que se encuentre a más de 2 horas de un centro médico de tratamiento definitivo.