

BOTIQUÍN A BORDO

Contenido obligatorio según ley para las zonas de navegación



Botiquín homologado en estuche naranja y con divisiones para el material y los medicamentos

El objetivo de estos apuntes es conocer la normativa respecto al botiquín que deben llevar las embarcaciones, y facilitar de forma clara y objetiva un listado del contenido obligatorio, así como otros elementos recomendables a juicio del patrón, según el tipo de navegación. También se añaden recomendaciones de utilización correcta de los elementos del botiquín para un mejor uso, ya que en primeros auxilios se ha avanzado mucho en los últimos años, y existen usos y costumbres hoy obsoletos que hay que intentar erradicar.

Importante:

1.- No podemos prescribir medicamentos a terceras personas. La toma de un medicamento debe ser decisión propia y responsable o por consejo médico (radio-médico).

2.- Las tiendas de náutica que venden botiquines homologados, los entregan sin medicamentos. Se debe pues completar con los medicamentos obligados, comprados en una farmacia, y que nuestro médico de cabecera nos puede recetar.

1.- Orden 1980 sobre botiquines a bordo de buques mercantes y pesqueros.

*Orden de 4 de diciembre de 1980 (B.O.E. 26 de enero) **DEROGADA***

Describe los tipos de botiquines que deben ir a bordo de los buques mercantes y de pesca nacionales.

Nos interesa mencionar únicamente el Botiquín número 4 que contiene este listado:

1. Aspirinas, tabletas de 0,50 cajas de 20, una.
 2. Mércurocromo, frasco pequeño, uno.
 3. Vendas 2,5 x 5 y 10 x 6, dos de cada.
 4. Esparadrapo 2,5 x 5, un rollo.
 5. Venda antiséptica (Salvelox) 1 m. por 6 cm., una caja.
 6. Nolotil, ampollas.
 7. Algodón hidrófilo de 100 gr, un paquete.
 8. Gasas estériles de 20 x 20, un bote.
- Este botiquín estará contenido en caja metálica con cierre hermético y frisa de goma para impedir la entrada del agua y la humedad (20 x 13 x 7 cm.).

2.- Anualmente pueden hacerse actualizaciones sobre contenido de botiquín:

*Orden (PRE) 18088 de 17 de julio de 1982 (B.O.E. 20 de julio) **VIGENTE***

Esta norma modifica la anterior (4 de diciembre 1980) para crear una Comisión que evalúe (en la primera quincena de octubre de cada año natural) la dotación de los botiquines, y proponga los cambios o actualizaciones necesarios.

3.- El contenido de los botiquines viene recogido en : **VIGENTE** pero **MODIFICADO**

Real Decreto 258 / 1999 de 12 de febrero. (B.O.E. del 25 de febrero)

Extracto de la ley RD 258/1999 (Anexo I Sección 2)

Tipos de botiquín que deben llevar los buques en función de su actividad.

Punto III-9: Embarcaciones de recreo con tripulación contratada que realicen viajes en los que permanezcan alejados de la costa mas de 150 millas. Deben llevar botiquín TIPO-A.

Punto III-10: Embarcaciones de recreo con tripulación contratada que realicen viajes en los que permanezcan alejados de la costa entre 12 y 150 millas y/o se encuentren a mas de 48 horas de navegación del puerto mas cercano equipado de forma adecuada, desde el punto de vista médico. Deben llevar botiquín TIPO-B.

Punto III- 11.-Embarcaciones de recreo con tripulación contratada que realicen viajes en los que permanezcan alejados de la costa a menos de 12 millas y que no permanezcan mas de 24 horas fuera de puerto. Deben llevar botiquín TIPO-C.

Punto IV- 14: Botes salvavidas (deben llevar botiquín TIPO-C).

RESUMEN DE ESTA NORMA LEGAL

Además de indicar qué tipo de botiquín llevan las embarcaciones de recreo (modificado en la actualidad), detalla el CONTENIDO DE LOS BOTIQUINES y los clasifica en TIPOS A,B,C, y Tipo "Balsas salvavidas"

4.- En 2002 se hizo una actualización de la ley anterior, que ya no está vigente.
*Orden PRE / 930/ 2002 de 23 de abril. (B.O.E. del 30 de abril) **DEROGADA***

5.- La obligatoriedad del botiquín (embarcaciones de recreo) viene dada por la ley:
Esta es la norma específica sobre embarcaciones de recreo

Orden Ministerial FOM 1144 / 2003 de abril de 2003 (B.O.E. 12 de marzo)

Artículo 13: Material de armamento diverso, punto F, "Botiquín".

i. Las embarcaciones con tripulación contratada deberán contar con el botiquín prescrito en el Real Decreto 258/1999, de 12 de febrero, por el que se establecen las condiciones mínimas sobre la protección de la salud y la asistencia médica de los trabajadores del mar y la Orden PRE/930/2002, de 23 de abril (botiquines tipos A, B y C, según el alejamiento de la costa y tiempo de navegación). [Actualizada a Orden PRE/568/2009 o a las subsiguientes leyes que lo actualizan]

ii. Las embarcaciones sin tripulación contratada, autorizadas para la **Zona de navegación 5**, deberán contar con el **botiquín tipo número 4**, según la Orden de 4 de diciembre de 1980 sobre botiquines a bordo de los buques y embarcaciones mercantes nacionales.

iii. Las embarcaciones sin tripulación contratada, autorizadas para las **Zonas de navegación 3 y 4**, deberán contar con el **botiquín tipo Balsa de salvamento** (según las disposiciones citadas en el punto i) es decir, en la ley 258/1999- .

iv. Las embarcaciones sin tripulación contratada, autorizadas para la **Zona de navegación 2**, deberán contar con el **botiquín tipo C** (según las disposiciones citadas en el punto i).

v. Las embarcaciones sin tripulación contratada, autorizadas para la **Zona de navegación 1**, deberán contar como mínimo con el **botiquín tipo C** (según las disposiciones citadas en el punto i), **que será completado en función de la duración del viaje, de los parajes frecuentados y del número de personas.**

Aclaración: El botiquín número 4 al que hace referencia esta norma (zona de navegación 5) es

RESUMEN DE ESTA NORMA LEGAL

Cualquier barco **de recreo** en zonas de navegación de 1 a 5
debe llevar botiquín según esta relación:

(Esta norma modifica la anterior)

Zona 1 = Botiquín TIPO-C ampliado.

Zona 2 = Botiquín TIPO-C.

Zona 3 = Botiquín tipo "Balsa de Salvamento".

Zona 4 = Botiquín tipo "Balsa de Salvamento".

Zona 5 = Botiquín tipo 4 de la Orden 4 dic 1980.

Zona 6 = No se especifica obligatoriedad de botiquín.

6.- La última actualización **VIGENTE** sobre listado del contenido de botiquines

Orden PRE / 568 /2011 de 20 de abril. (B.O.E. del 13 de mayo)

RESUMEN DE ESTA NORMA LEGAL

Es el contenido de estos apuntes, que se
Desarrolla a continuación

ADAPTADOS AL BOTIQUÍN TIPO-C (Zonas de navegación 3,2)

Para las siguientes tablas: **Amarillo = OBLIGATORIO** **Azul = OPTATIVO**
 ☞ El icono del OJO significa que hay una IMAGEN ilustrativa al final de los apuntes

1.- MEDICAMENTOS OBLIGATORIOS SEGÚN LEY (TIPO C)

El número (#) corresponde al orden en que aparece en el Anexo II Sección III de la Orden Pre 568/2009

#	Medicamento	Principio Activo	Nombres comerciales
1	ANALÉPTICO CARDIOCIRCULATORIO SIMPÁTICOMIMÉTICO	EPINEFRINA	
2	ANTIANGINOSO	NITROGLICERINA	CAFINITRINA
3	ANTIHEMORRÁGICO*	METILERGOMETRINA*	METHERGIN
	<i>* Sólo si viajan mujeres a bordo (metorragia y hemorragias postparto)</i>		
4	ANTIHIPERTENSIVO	CAPTOPRIL	
5	ANTIULCEROSO	ALGELDRATO + HIDRÓXIDO DE MAGNESIO	ALUGEL MAALOX SUPRAALOX
5	ANTIÁCIDO	ALMAGATO Hidróx. Aluminio...	ALMAX SECREPAT
6	ANTIEMÉTICO	METOCLOPRAMIDA	PRIMPERÁN
7	ANTIDIARRÉICO	LOPERAMIDA	FORTASEC
8	ANTIPIRÉTICO, ANALGÉSICO Y ANTIINFLAMATORIO	PARACETAMOL	EFFERALGAN APIRETAL TERMALGIN GELOCATIL
8	ANTIPIRÉTICO, ANALGÉSICO Y ANTIINFLAMATORIO	Ácido Acetil Salicílico	ASPIRINA ADYRO MEJORAL
8	ANTIINFLAMATORIO Aparato Locomotor	PIKETOPROFENO y DICLOFENACO	CALMATEL
9	ANTIEPILÉPTICO	DIAZEPAM	VALIUM / LEXATIN
10	NEUROLÉPTICO	HALOPERIDOL	
11	ANTICINETÓSIKO	DIMENHIDRINATO	BRIODRAMINA
12	ANTIISTAMÍNICO H1	CETIRIZINA	
13	GLUCOCORTICOIDE	METILPREDNISOLONA	URBASÓN
14	COLIRIO ANESTÉSICO	OXIBUPROCAINA FLUORESCÉINA	
14	COLIRIO CICLOPLÉJICO	CICLOPENTOLATO	
15	ANTITETÁNICO	GAMMAGLOBULINA ANTITETÁNICA	
16	ANTISÉPTICOS	Povidona Yodada Alcohol 70°	BETADINE Genéricos
17	SUEROS	SUERO FISIOLÓGICO	Suero en ampollas o bote
18	POMADA ANTIINFLAMATORIA Y ANALGÉSICA	CORTICOIDE y otros	

(Actualizado a la Orden PRE 568/2011)

2.- MEDICAMENTOS NO OBLIGATORIOS (A juicio del patrón).

#	Medicamento	Principio Activo	Nombres comerciales
	ANSIOLÍTICO	DIAZEPAM BROMAZEPAM	VALIUM LEXATIN
	ANTIBIÓTICO	AMOXICILINA	AUGMENTINE NORMON – CINFA...
	LAXANTE	LACTULOSA	DUPHALAC
	ANTITUSIVO	CODEINA	TOSEÍNA
	<i>Efecto secundario: somnolencia. Altera la vigilancia</i>		
	ANTIBIÓTICO OTICO	POLIMIXINA-B	OTIX
	ANTIALGICO DENTAL	BENZOCAÍNA	DENTISPRAY
	ANTI-HISTAMÍNICO TÓPICO	TRIPLEENAMINA	AZARÓN
	ANALGÉSICO	METAMIZOL	NOLOTIL
	ANALGÉSICO Y ANTIINFLAMATORIO	IBUPROFENO	DALSY NEOBUFREN ESPIDIFREN
	RELAJANTE MUSCULAR	TETRAZEPAM	MYOLASTAN
	DESINFECTANTE GARGANTA	LISOZIMA BACITRACINA	LIZIPAINA

¿Cuándo y por qué incluir estos medicamentos no obligatorios?



NUNCA ADMINISTRAMOS MEDICAMENTOS SIN CONSEJO RADIO-MÉDICO








El ansiolítico puede ayudar en caso de personas que, habiendo sufrido un percance, se muestren muy nerviosas, tensas, y no concilian el sueño. Antibiótico para iniciar tratamiento ante un corte agudo con posible infección interna o en oídos (ótido). Laxante en travesías largas, igual que el analgésico dental. El anti-histamínico contra picaduras y reacciones alérgicas. La adrenalina, sabiendo usarla, en caso de shock o reacción alérgica masiva. El resto de medicamentos según dicte el sentido común y el tipo de travesía.

3.- MATERIAL MÉDICO OBLIGATORIO SEGÚN LEY

Nota 1: En la tabla siguiente se presenta una celda con el enunciado del material médico “tal y como aparece en la ley”. Debajo, dos celdas con explicaciones.

MATERIAL INDICADO EN LA LEY, cantidad, medidas, presentación, tipos...	
Qué es	Cómo se usa
<i>El número corresponde con el orden en la Orden PRE 568/2011</i>	
1.- TENSÍOMETRO DIGITAL HOMOLOGADO	
Con pilas de repuesto	Para tomar correctamente la tensión, se debe colocar al paciente sentado cómodo, reposado 1 minuto, y con la mano a la altura del corazón.
2.- GELATINA HEMOSTÁTICA 1 esponja 200x70x0,5 mm. 1 unidad	
Sobre con una gasa especial.	Se aplica sobre heridas que sangran mucho y se corta la hemorragia por una acción química.

3.- APARATO DE REANIMACIÓN MANUAL (AMBÚ) CON MASCARILLA ADULTO 	
Sobre con una gasa especial.	Se aplica sobre heridas que sangran mucho y se corta la hemorragia por una acción química.
4.- CÁNULA PARA REANIMACIÓN BOCA A BOCA. (GUEDEL) Núm. 3 ó 4 1 unidad 	
Tubo de plástico curvo. Cánula de Guedel.	Se introduce de lado para salvar la lengua, y con cuidado hasta el fondo: solo en inconscientes
5.- VENDAS ELÁSTICAS ADHESIVAS 7,5 cm. ancho 1 unidad	
Venda aparentemente normal	La venda se pega sobre sí misma. Es más fácil el vendado y es más firme. Se usa para inmovilizar.
6.- VENDAS ELÁSTICAS. 7,5 cm. X 5 m 2 unidades	
Vendas normales de botiquín.	Se utilizan para recubrir las curas hechas con gasas, las zonas irritadas o las heridas molestas.
7.- COMPRESAS DE GASA ESTÉRILES DE 20 X 20 cm., caja 25 unidades 1 caja	
Gasas estériles en paquetes de pocas unidades.	Se usan para limpiar heridas o suciedad en ojos. El paquete abierto deja de ser estéril. Se frota la herida de dentro afuera y de arriba abajo con agua oxigenada. Se usan para aplicar yodo alrededor de las heridas.
8.- ESPARADRAPO HIPOALERGÉNICO 5 cm. X 10 m 1 unidad	
Rollo de e sparadrappo de papel	Hipoalergénico significa que no produce alergia. Se usará este esparadrappo preferentemente, sobre todo en niños y pieles finas.
9.- GUANTES DE LÁTEX Núm. 8-9 4 pares	
Guantes de látex en sobres de papel.	Debemos ponernos guantes incluso para hacer una inspección de heridas leves. No solo por limpieza sino por propia seguridad. Los guantes del sobre de papel son estériles, lo que evita producir infecciones.
10.- APÓSITOS AUTOADHESIVOS ESTÉRILES 8 cm. X 10 cm., caja 5 unidades 1 caja	
Gasas estériles con adhesivo alrededor.	Permiten colocar una gasa para proteger una herida y que ésta se quede pegada. Es como una tirita gigante con forma cuadrada.
11.- APÓSITOS COMPRESIVOS ESTÉRILES 5 x 5 cm., caja 3 unidades 1 caja	
Paquete cilíndrico de papel que alberga algo similar a un tampón de tamaño grande.	Se trata de gasas de gran capacidad absorbente para colocar o taponar en heridas muy sangrantes. Se debe ejercer PRESIÓN sobre la herida.
12.- APÓSITOS ADHESIVOS PLÁSTICOS. Rollo 1 m x 6 cm. 1 caja	
Tiritas.	Las tiritas de toda la vida.
13.- SUTURAS ADHESIVAS 6 x 102 mm 1 paquete	
Tiras alargadas adhesivas en un sobre transparente.	Son puntos de aproximación para evitar dar puntos en una herida. Llevan un pegamento muy fuerte. Se aproximan ambos lados de la herida con las manos (guantes) y se pegan tantas suturas adhesivas como haga falta.
14.- GASAS GRASAS 7 cm. X 9 cm., caja con 20 sobres 1 caja	
Gasas grandes impregnadas de vaselina tratada.	Se abre cada sobre individualmente y se aplica sobre quemaduras. La vaselina protege contra infecciones y ayuda a rehidratar la piel quemada.

15.- TIJERA RECTA AGUDA DE 15 cm. 1 unidad 	
Tijera con las hojas torcidas.	Permite el corte de vendas y tiritas, pero también las pieles o uñas dañadas. La punta redonda evita pinchazos.
16.- PINZAS DE DISECCIÓN RECTAS SIN DIENTES 13cm. 	
Pinzas largas para sujetar pieles o tejidos.	Se deben esterilizar antes del uso, y conservarlas en su envase original dentro del botiquín.
17.- TERMÓMETRO CLÍNICO DIGITAL 1 unidad	
Termómetro digital. Debería tener medición para hipertermia e hipotermia.	Pulsar una vez el botón hasta oír pitido o ver el 00º en la pantalla. Colocar en la zona a medir y dejar quieto hasta que suenen varios pitidos. Consultar entonces temperat.
18.- GUÍA SANITARIA A BORDO 1 ejemplar 	
Librito oficial.	Editado por el Instituto Social de la Marina, pero hay copias en PDF en Internet.
19.- JERINGAS DESECHABLES CON AGUJA, 5cc(IM) 2 unidades	
Jeringas y aguja	Inyección intra-muscular: dar dos o tres palmeteos en la zona a pinchar y con el último introducir aguja.
20.- FÉRULAS DE ALUMINIO MALEABLE PARA DEDOS (2CM. x 50 cm.) 1 tira 	
Placa de aluminio con goma-espuma por un lado.	Se calcula longitud suficiente para que el dedo y sus articulaciones quede inmovilizado. La pletina puede doblarse varias veces para reforzar inmovilización.
21.- FÉRULAS DE ALUMINIO MALEABLE ANTEBRAZO Y MANO (8CM. x 50 cm.) 1 tira	
Placa de aluminio con goma-espuma por un lado.	Se calcula longitud suficiente para que el dedo y sus articulaciones quede inmovilizado. La pletina puede doblarse varias veces para reforzar inmovilización.
22.- FÉRULAS HINCHABLES TRANSPARENTES (Juego con varios tamaños) 1 juego. 	
Placa de aluminio con goma-espuma por un lado.	Se calcula longitud suficiente para que el dedo y sus articulaciones quede inmovilizado. La pletina puede doblarse varias veces para reforzar inmovilización.
23.- COLLAR CERVICAL INMOVILIZACIÓN Talla .grande .RÍGIDO o SEMI. 1 unidad 	
Collarín de tela o gomaespuma. Puede ser plastificado.	Muchísimo cuidado al manipular el cuello de la víctima. La curvatura que presenta en el centro es para apoyar la barbilla (convexidad hacia arriba).
24.- MANTA TERMOAISLANTE ORO-PLATA 1 unidad 	
Cuadrado plegado de papel de plata – oro. Plegado es muy pequeño.	Se coloca sobre la víctima que ha sufrido un golpe de calor, o una hipotermia. El lado PLATA REFLEJA CALOR. El lado ORO lo absorbe. En hipotermia ponemos plata hacia adentro. En golpe de calor, plata hacia fuera.




(Actualizado a la Orden PRE 568/2011) El icono  significa que mas adelante hay ilustración aclaratoria.

Ilustración de la manta termoisolante (oro-plata), plegada y envolviendo un maniquí de adulto:




3.- MATERIAL MÉDICO NO OBLIGATORIO (A juicio del patrón).

MATERIAL NO INDICADO EN LA LEY PERO RECOMENDABLE	
Qué es	Cómo se usa
COMPRESAS FEMENINAS	
Varios tamaños o formas	Sirve como apósito compresivo no estéril en hemorragias graves.
AGUA OXIGENADA	
Bote	Para lavar heridas a chorro. Se deja que corra el agua oxigenada y se aplica varias veces para eliminar suciedad. Luego se limpia la herida con la gasa, de dentro afuera y de arriba abajo.
JABÓN ANTISÉPTICO – TOALLITAS LIMPIADORAS ESPECÍFICAS	
Bote con gel o sobrecitos de toallitas húmedas.	Esta sustancia tiene alcohol y basta con frotarse las manos para que éstas queden limpias y esterilizadas.
BAÑERA OCULAR 	
Parece la mitad de unas gafas de nadar, pero sin goma.	Se llena de suero fisiológico y se aplica sobre el ojo dañado. Mirando de frente y con la cabeza ladeada hacia el lado contrario, abrir y cerrar el ojo varias veces. Así saldrá la suciedad por el lagrimal.
VINAGRE PURO DE VINO	
Llevarlo en bote cuentagotas	Es ácido acético. Se aplica una gotita en cada oído después de las inmersiones en aguas sucias o en personas propensas a la otitis. Previene el desarrollo de infecciones del oído externo (el ácido no deja progresar la infección)
REDECILLA DE VENDAJE	
Similar a una venda. Hay varios tamaños.	Se aplica rodeando el miembro que previamente ha sido vendado. Es útil para evitar poner esparadrapo, que con el roce con prendas o telas se despegará.
TIJERAS DE PUNTA FINA CON BUEN CORTE	
Si van en funda, mejor	Se usan para cortar pellejos de piel o para hacer cortes en ésta.
PINZAS DE EXTRACCIÓN	
Pinzas metálicas de depilación.	Para extraer pinchas, objetos punzantes. NUNCA deben acercarse a ojos u oídos. No se extraen objetos enclavados de ojos ni oídos, y tampoco objetos grandes (hospital).
CEPILLO DE UÑAS	
Cepillo de cerdas semiduras	Para limpieza de heridas con incrustación de suciedad o para limpieza a fondo de la piel cuando se ha mojado con producto contaminante.
MASCARILLAS DE PAPEL	
Como las de pintor	Se usan para evitar la posible aspiración de contaminantes, y para evitar salpicaduras en nariz y boca.
BISTURÍ O CUTTER DE PRECISIÓN NUEVO A ESTRENAR	
Con cuchilla alifada y punta fina.	Después de esterilizar con alcohol, se usa para cortar la piel en diversos casos como ampollas, o anzuelos enclavados.

(Añadido a la dotación de la Orden PRE 568/2011) El icono  significa que mas adelante hay ilustración aclaratoria.

¿Por qué incluir este material médico no obligatorio?

Además de por los motivos indicados respecto a su uso y utilidad, destacamos la bañera ocular para limpiar ojos en los que se mete suciedad o virutas (pelusa de los cabos, arena...), jabón antiséptico para lavarse antes de curar heridas, y tensiómetro para poder informar al médico a través de la VHF. La tensión –igual que la temperatura- es una información muy estimada por un médico. El bisturí permite evitar el uso de tijeras, y la curación será más rápida.

Ilustraciones aclaratorias de ciertos elementos identificados con el icono  en estos apuntes:

 AMBÚ o RESUCITADOR	 TENSIÓMETRO	 BAÑERA OCULAR	 CÁNULAS GUEDEL (OROFARINGEAS)	 PINZAS RECTAS SIN DIENTES
 GUÍA SANITARIA (Ver link)	 FÉRULAS DE ALUMINIO	 JUEGO FÉRULAS HINCHABLES TRANSPARENTES	 FÉRULA HINCHABLE COLOCADA	 COLLAR CERVICAL FLEXIBLE

Link para descargar o consultar la Guía Sanitaria a Bordo del Ministerio de Trabajo y de la Seguridad Social (ISM):
<http://www.seg-social.es/Internet/1/Trabajadores/Trabajadoresdelmar/SanidadMaritima/GuiaSanitariaaBordo/index.htm>

4.- CONSEJOS GENERALES SOBRE PRIMEROS AUXILIOS

En las páginas siguientes se muestra una tabla con los casos habituales de intervención de un auxiliador o socorrista. Los primeros auxilios son la ayuda inmediata que recibe una víctima en el mismo lugar del accidente sin que medie intervención médica y con el material y los medios disponibles en ese momento (improvisación). Mantener la calma y no hacer lo que no se sabe es imprescindible para comenzar una buena asistencia en primeros auxilios.

La tendencia formativa en primeros auxilios consiste en crear una conciencia preventiva. El socorrismo pro-activo, aquel que se ejecuta para intentar que no sobrevenga el accidente, será nuestra mejor inversión a bordo. En este sentido, es fundamental la charla de seguridad a los tripulantes, y compartir todos el concepto de riesgo que siempre existe pero se puede minimizar, y el concepto de accidente, que siempre sobreviene porque se juntan en un solo momento varios factores de riesgo. En todos los casos, **siempre se podía haber evitado el accidente**

Una vez que ocurre, todo tripulante debería saber qué hacer, al menos en estos pasos fundamentales, considerados las pautas de actuación de todo auxiliador:

1. Mantener la calma.
2. Protegerse a uno mismo, proteger a los demás. No queremos más víctimas o heridos.
3. Alertar del peligro y del accidente. Llamar a gritos a otros tripulantes. Llamar al 112 o VHF.
4. Socorrer.
 - a. Socorrer es lo último que se hace, y siempre que se haya dado aviso a otro tripulante. De este modo, si nosotros nos convertimos en víctimas, existirá quien nos rescate o auxilie.

Actuaciones Habituales en Primeros Auxilios (No sólo en náutica de recreo)		
EMERGENCIA	SÍ SE DEBE HACER	NO HAGAS NUNCA...
CONTUSIÓN	Aplicar frío, quitar anillos, relojes, etc...	NO frotar, no aplastar (chichones...)
ESGUINCE	CRICER: CRIoterapia, aplicar frío; Compresión con vendaje; Elevación del miembro afectado y Reposo, que no se mueva ni apoye ni use el miembro.	No forzar el movimiento pasivamente.
LUXACIÓN	Frío en la zona, Elevar el miembro, y Reposo.	Nunca reducir luxación. No volver a meter la articulación en su sitio. Podemos pillar nervios o vasos.
FRACTURA	VHF Inmovilizar el miembro en la posición que menos duela. Aplicar frío si se puede. Reposo total. Pedir consejo radio-médico para confirmar nuestra actuación.	No poner vendas ni comprimir. No movilizar.
HERIDAS LEVES	Limpia con suero fisiológico a chorro. Aplicar betadine. Poner tirita.	
HERIDAS SUCIAS	Lavarse las manos y los brazos. Ponerse guantes. Lavar la herida con agua y jabón desinfectante, de dentro a afuera, con una gasa y luego a chorro con suero fisiológico o agua oxigenada. Luego se pone betadine. Si es grande se cubre con una gasa y se venda. Vigilar evolución. Pedir consejo radio-médico si es necesario.	Nunca limpies sin limparte tú primero. No dejes de usar guantes. No limpies frotando en dos sentidos. No empapes la herida de betadine, solo colorea un poco. No pegues tiritas o esparadrapo en la herida. NUNCA se usa algodón o papel. Usa gasas.
CORTE LIMPIO AGUDO	Lavarse las manos y los brazos. Ponerse guantes. Lavar la herida de arriba a abajo, con agua oxigenada a chorro. Luego se pone betadine. Se secan bien los alrededores. Si la herida es grande o por desgarro se coloca una compresa (apósito compresivo o bien gelatina hemostática) sobre la primera gasa, y se aprieta fuerte, hasta llegar al centro de asistencia.	No poner relleno dentro. NUNCA usar algodón, servilletas de papel o similar. NO limpiar en dos sentidos. NO lavar con agua y jabón si la herida es limpia. NUNCA retiramos la primera gasa, compresa o apósito estéril que se puso.
HERIDA CON HEMORRAGIA GRAVE	VHF Colocar apósito con gelatina hemostática y en su defecto varias gasas y compresas femeninas y presionar fuerte. Si no se detiene parcialmente la hemorragia, hacer compresión selectiva a distancia (arteria axilar, o femoral).	No detenerse en lavar herida. No aplicar desinfectante. Lo importante es cortar la hemorragia.

EMERGENCIA	SÍ SE DEBE HACER	NO HAGAS NUNCA...
SANGRA POR LA NARIZ	Usar guantes. Indicar a la víctima que se presione las alas de la nariz sobre el hueso del tabique, y que mire de frente, y se siente. Al cabo de 10', podemos colocar un tapón de gasa, pero que se mantenga mirando de frente, y revisamos el tapón.	NO poner cabeza hacia atrás. Puede tragarse su sangre. Levantar el brazo o inclinarse hacia delante, aumenta el sangrado.
SANGRA POR UN OÍDO (Explosión, golpe)	VHF. QUE SANGRE. No evitar que sangre. Colocarle en posición lateral. Evaluar si la hemorragia es interna o externa. Ante la duda, que sangre y a puerto con aviso VHF a Salvamento Marítimo. Si es evidente, se intenta cortar presionando justo en la herida externa. Se puede poner una compresa bajo el oído para recoger sangre.	No presionar el oído. No tapan el oído. No demorar el traslado. Puede haber lesiones graves si se trata de hemorragia interna.
CUERPOS EXTRAÑOS EN OJOS	Evaluación de la gravedad VHF . Se limpia ojo con suero fisiológico a chorro fuerte o se utiliza la bañera ocular. Se retira el cuerpo con la puntita de una gasa húmeda en suero (si no ha salido ya por el lagrimal). Si el cuerpo está clavado, se tapan los dos ojos y traslado urgente al hospital.	No soplar, no frotar, no desclavar cuerpo extraño, nunca utilizar pinzas ni bastoncitos.
CUERPOS EXTRAÑOS EN PIEL (anzuelos...)	Limpiar con hexomedin, cristalmina o desinfectante el cuerpo y alrededores. Si es una pincha o cuerpo evidente, sacar con pinzas suavemente. Si el cuerpo está enclavado, no sacar y acudir al centro de salud. Anzuelos: Cortar el ojillo o la muerte y sacar. Si es necesario, cortar piel con bisturí.	No sacar cuerpos extraños grandes que estén enclavados, pues hacen de "corcho" y taponan el agujero. Al quitarlos abrimos la hemorragia.
CUERPOS EXTRAÑOS EN NARIZ Y OIDOS	Revisar cuidadosamente por si la extracción es fácil. Ante la duda no actuar.	No sacar si hay dudas. No mojar (se hincha) no aplicar frío ni calor (reacción desconocida), NUNCA forzar la salida del cuerpo extraño.
CUERPO EXTRAÑO EN LA BOCA O GARGANTA	Sacar si es fácil, sin provocar vómito. Animar a toser si es en la garganta. Si hay dificultad para respirar VHF . Maniobra de Heimlich si no respira.	No dar miga de pan pues arrastra el objeto y puede pasar a pulmones. No usar objetos punzantes ni pinzas. No usar agua fría. NUNCA darle palmaditas en la espalda.
LIPOTIMIA O DESMAYO	VHF Mano en la frente y pellizcar mejillas hablándole. Si está mareado o casi desmayado, tumbarle en el suelo, pies en alto. Aflojarle la ropa. Cuando se recupere completamente, que se tome algo dulce y una bebida (o un zumo con algo de azúcar) para subir la tensión.	No darle de beber ni comer si está inconsciente u obnubilado. Que no se levante rápido, aunque se haya recuperado.
ATAQUE EPILÉPTICO	VHF Despejar la zona donde convulsiona. Amortiguar golpes en la cabeza. Si vomita poner la cabeza de lado (a veces es imposible)	No frenar ni bloquear movimientos. No introducir objetos en su boca. NUNCA trasladarle en plena crisis convulsiva. (No cambiarle de lugar)

EMERGENCIA	SÍ SE DEBE HACER	NO HAGAS NUNCA...
INSOLACIÓN	Ponerle a la sombra. Que beba agua con limón y un poquito de sal (azúcar para endulzar sabor, pero lo importante es la sal y el limón).	No poner hielo en la cabeza.
TRAUMAT. DENTALES (Diente fuera)	VHF Poner una gasa doblada o enrollada de tapón en el hueco y que muerda fuerte. Si el diente está entero o entera la raíz, reimplantamos nosotros el diente SIN TOCAR LA RAÍZ , y que muerda suave la gasa enrollada entre diente sano y diente reimplantado: Si hay que guardar diente, se hace en LECHE, SUERO o SALIVA (por ese orden).	No tocar la raíz. No hurgar en la herida. No tintar con betadine, ni desinfectar. No perder tiempo (15') en traslados: ¡reimplantar!
TRAUMAT. DENTALES (Diente se mueve)	Colcar gasa doblada entre dientes y que presione suavemente. Acudir al hospital o centro de salud.	NO mover el diente para comprobar No tirar del diente hacia fuera No poner hielo ni agua.
VÓMITOS	No comer en 4 horas. Se puede dar sorbitos de agua para quitar el sabor. Al cabo de 4 h. Tomar limonada alcalina (1l agua, zumo 1 limón, 1 cucharita de bicarbonato, 1 cucharita de azúcar)	No debemos comer en 4 h. No tomar gran cantidad de alimentos el mismo día.
DIARREA	Dieta médica (consejo por radio VHF) y limonada alcalina. Beber muchos líquidos.	No dejar de comer. No dejar de beber agua.
PICADURA (Abeja, avispa, araña, insectos)	Si se sospecha alergia, VHF Usamos unas pinzas finas para extraer el aguijón, sin tocar la parte más exterior (saco de veneno si es abeja). Si hay seguridad de no alergia, se le aplica antihistamínico. SI HAY SEGURIDAD DE ABEJA, se aplica frío, que inhibe el veneno. SI ES UN PEZ DE PLAYA, se aplica calor, que inhibe la irritación. SI ES MEDUSA, se aplica amoniaco rebajado o vinagre pulverizado para calmar. (aunque existe controversia, esta es la recomendación de Cruz Roja Española 2010)	No aplastar la pincha o aguijón. No frotar NO usar agujas, aceite, barro, saliva ni remedios caseros como pasta de dientes u otros de la "abuela".
DIABÉTICOS	Si un Diabético se encuentra cansado, somnoliento o sin energía, darle a tomar un sobrecito de azúcar, un zumo de frutas azucarado, o unas galletas.	
QUEMADURA ELÉCTRICA	Si sigue en contacto con la fuente eléctrica, NO LO TOQUE . Hay que cortar la fuente de electricidad (diferencial, "los plomos") e inmediatamente VHF . Aunque sea leve (calambrazo) hay que vigilarle y llevarle al médico.	NO podemos "dar el alta" a una víctima que ha sufrido una descarga por pequeña que sea. Ésta, puede afectar a la conducción nerviosa y provocar daños posteriores. Siempre vigilancia sobre él.

EMERGENCIA	SÍ SE DEBE HACER	NO HAGAS NUNCA...
QUEMADURA DIRECTA	Apartarle de la fuente de calor. Enfriar la zona (si es necesario con agua a chorro durante 5 minutos). Colocar apósito especial de gasa impregnada con crema antibiótica o vaselina. En caso de gravedad, ampollas, levantamiento de piel etc... VHF	No usar nunca hielo ni algodón. NO pinchar ampollas. No usar remedios caseros como aceite, vinagre, pasta de dientes, alcohol, mantequilla, etc...
QUEMADURA QUÍMICA (Acidos y Bases)	Limpiar con agua a chorro durante 10 o 15 minutos la zona frotando con cepillo de uñas o cepillo de fregar cubierta. Quitar toda la ropa salpicada. Si está mojada, quitar TODA LA ROPA. Si se afectan ojos, garganta u oídos, VHF.	No secar . No aplicar cremas Nunca querer neutralizar un producto químico con otro químico.
INTOXICACIÓN POR INGESTIÓN.	Si se puede, llamar al (91) 562-04-20 Servicio Nacional de Toxicología. Allí nos informan sobre qué hacer y como. Conviene tener el bote del producto a mano. Si no hay información, el antídoto universal es “carbón activado” de venta en farmacias, o agua albuminosa (6 claras de huevo en un litro de agua).	Nunca provocar el vómito (quema en sentido descendente y ascendente). La leche o el aceite pueden ser remedios para ciertos tóxicos, pero pueden potenciar la acción de otros.
INTOXICACIÓN POR INHALACIÓN.	VHF Separar a la víctima de la fuente de intoxicación. Abrirle o aflojarle la ropa del pecho.	No darle de beber si está obnubilado.
CAÍDA GRAVE CON LESIÓN MEDULAR	VHF No tocar a la víctima. No sabemos si se ha lesionado la médula. Comprobar si respira. Si no lo hace, se le da prioridad a la respiración y al pulso, antes que a la médula. Si respira, vigilamos pero NO ACTUAMOS. Procurar el mínimo movimiento de balanceo y esperar actuación de Salvamento Marítimo.	No tocar nunca a un posible lesionado medular salvo que su vida corra inminente peligro.

EMERGENCIA	SÍ SE DEBE HACER	NO HAGAS NUNCA...
DOLOR AGUDO DE ABDOMEN VIENTRE EN TABLA	VHF Colocar a la víctima en posición antiálgica (como menos le duela a él), y abrigarle.	Que se desplace el accidentado
DOLOR DE CABEZA TRAS UN GOLPE	<p>VHF Si el golpe ha sido fuerte, puede existir conmoción cerebral o incluso fractura de cráneo. La forma de saberlo es sólo potestad del médico. Deberíamos arrumbar al puerto más cercano y avisar a Salvamento Marítimo. Es especialmente grave si tiene al menos un síntoma de los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Sangra por el oído. 2.- Hematomas bajo los ojos. 3.- Vómitos en escopetazo. 4.- Convulsiones. 5.- Pérdida de conocimiento. 6.- Rigidez en la nuca. 7.- Pupilas asimétricas. 8.- Fiebre repentina. <p>Cualquier positivo en estos síntomas, obliga a la emisión de un ~ PANPAN ~</p>	<p>Aunque no tenga síntomas, el tripulante que ha sufrido el accidente debe ser vigilado constantemente por otro tripulante, para evitar inconsciencia súbita.</p> <p>Se relevará a este tripulante de cualquier guardia o cargo de responsabilidad.</p>
DOLOR DE TORAX AGUDO	Puede tratarse de un problema serio de corazón. Debe quedarse la víctima sentada, y ligeramente reclinada hacia atrás. Si al cabo de 5' no mejora o se pasa por completo, VHF	No forzar la respiración. Puede sobrevenir un ataque de tos e impedir la respiración aún más.

Apuntes elaborados por Juan Jesús Martínez Olmo, autor del libro
 «A vela, de Secundaria a la Universidad»
 Editorial Diego Marín, Murcia, 2010

Editado en Octubre de 2011