



GRUPO DE MONTAÑA STANDARD



Medicina para montañeros

Resúmenes

1.- Picaduras

ABEJAS Y AVISPAS

Qué HACER:

- El aguijón **debe extraerse** lo más rápido posible. Recordar que la avispa tiene un aguijón liso pero el de la abeja es como un arpón.
- Puede ser útil aplicar CALOR.
- Puede utilizarse antihistamínico en pastilla (Polaramine, Ebastina, etc.)
- Múltiples picaduras pueden requerir atención en hospital



Qué NO HACER:

- Molestar a los animales
- Aplicar barro sobre la picadura

Si alguien se sabe ALERGICO, debe darlo a conocer y llevar siempre encima **adrenalina** lista para ser inyectada

ORUGAS (Procesionaria del pino)

Qué HACER:

- Evitarlas
- Retirar los pelillos con esparadrapo o cinta adhesiva.
- Puede utilizarse antihistamínico en pastilla (Polaramine, Ebastina, etc.)
- Pomada corticoide



Qué NO HACER:

Tocarlas con las manos (evitar los pelillos, que también podemos encontrar en el suelo)

Rascarse

GARRAPATAS

Qué HACER:

- Evitar sus zonas de aparición
- Retirla de la piel sin brusquedad. Puede cubrirse primero con aceite y a los 15 minutos extraer con pinzas sin exprimir el cuerpo ni dejar la boca clavada en la piel. Aplicar luego Betadine
- Puede necesitarse un antibiótico (200 mg doxiciclina oral)



Pueden aparecer en zonas de pasto de animales, restos de hojas acumuladas o arbustos

Qué NO HACER:

Caminar por sus zonas de aparición con pies/piernas al descubierto
Romper el cuerpo de la garrapata al extraerla

SANGUIJUELAS

Qué HACER:

- Aplicar vinagre, sal, aguarrás, alcohol o calor para desprenderlas



Habitan en algunos ríos o acequias

Qué NO HACER:

Tirar de ella, con riesgo de dejar una parte adherida a la piel (boca)

ARAÑAS

Qué HACER:

- Lavar la piel
- Puede utilizarse antihistamínico en pastilla (Polaramine, Ebastina, etc.)
- Pomada corticoide
- Excepcionalmente complicaciones tardías (hospital)



El veneno de esta araña tiene un efecto impredecible; parece ser más activo en otoño que en primavera.

Qué NO HACER:

Molestar a los animales

MOSQUITOS Y TABANOS

Qué HACER:

- Lavar con agua y jabón
- Puede utilizarse antihistamínico en pastilla (Polaramine, Ebastina, etc.)
- Pomada corticoide
- Aplicar frío si hinchazón



Qué NO HACER:

Exponerse a las picaduras por no llevar ropa adecuada al atardecer; mejor mangas largas.