



GRUPO DE MONTAÑA STANDARD



Medicina para montañeros

Resúmenes

8. Botiquín básico

¿Qué llevar encima?

DOLOR

Paracetamol 650 mg (cada 4-6 horas)

FIEBRE

Paracetamol 650 mg (cada 4-6 horas)

OTROS

Antihistamínicos tipo Ebastina comp.

Anti-inflamatorios tipo Ibuprofeno 600 mg

Específicos que cada uno necesite

HERIDAS

Suero fisiológico de irrigación 10 ml

Povidona yodada (desinfectante) 10 ml

Gasas estériles

Esparadrapo ancho

Puntos adhesivos de aproximación

Tijera

Guantes

PARA INMOVILIZAR

Venda de crepé ancha (5 cm)