

## MATERIAL NECESARIO PARA UN BOTIQUÍN

- Venda de gasa orillada para dedo (2.5 cm ancho)
- Venda de gasa orillada para mano (5 cm ancho)
- Venda de gasa orillada para brazo (entre 7.5 –10 cm)
- Venda de gasa orillada para pierna (entre 10 – 15 cm)
- Venda de crepé (pequeña)
- Venda de crepé (mediana)
- Venda de crepé (Grande)
- Gasas estériles de algodón hidrófilo ( paquetes individuales) 20 x 40
- Gasas estériles de algodón hidrófilo (paquetes individuales) 40 x 60
- Gasas estériles de algodón hidrófilo ( paquetes individuales) 50 x 100
- Compresas medianas
- Compresas super
- Venda elástica autoadhesiva (Tensoplast) Pequeño
- Venda elástica autoadhesiva (Tensoplast) Grande
- Caja de Tiritas de todos los tamaños y formas, impermeables
- Caja de Apósito autoadhesivo, tipo “micropore o mepore” (9x10 cm)
- Esparadrapo de Tela Grande
- Esparadrapo de plástico perforado, hipoalérgico (2.5 cm x 5 m)
- Esparadrapo de papel hipoalérgico (2.5 cm x 5 m)
- Caja de Compeed varios tamaños y formas.
- Sutura Cutánea: Puntos de aproximación tipo “Steri-Strip” varios tamaños, mejor grande
- Parches para ojos
- Guantes desechables estériles de látex (Ver talla)
- Suero fisiológico. Hay varios tamaños, según botiquín: Ejemplo
  - .- Salinet 5ml
  - .- Braun 10 ml
  - .- Braun 100 ml
  - .- Braun 500 ml
- Betadine. Varios tamaños, según botiquín: Ejemplo.- 50, 125, 500 ml.  
También hay en pomada (mejor para botiquín de alta montaña)
- Agua Oxigenada (para limpiar sangre, no heridas)
- Algodón ( para acolchar un vendaje, nunca limpiar heridas)
- Jeringas de 5 ml
- Jeringas de 10 ml
- Aguja para jeringas (verdes y rosadas)
- Bolsa de hielo instantáneo (en Decatlón las venden)
- Bolsa de calor instantáneo
- Tubo de Vaselina 100g
- Sobres de azúcar
- Tapones para los oídos



- Bisturí desechable
- Tijeras Corta ropa
- Tijeras punta fina
- Pinzas normales
- Linterna exploración ocular + pilas
- Manta isotérmica sirius
- Silbato tipo árbitro
- Libreta pequeña
- Lápiz y bolígrafo
- Palos de polo para entablillar dedos (diferentes tamaños)
- Mascarilla protectora desechable para R.C.P.
- Mascarillas para humo desechables
- 1 Goma de Smack (compresor de vena)
- Pañuelo triangular 96 x 96 x 136 cm (si es un poco mayor mejor)
- Tobillera elástica
- Paquetes de pañuelos de papel
- Imperdibles
- Grapas de vendas
- Bolsa para basura
- Termómetro de mercurio
- Tensiómetro digital de muñeca (opcional)
- Manual de primeros Auxilios (Recomendado: ISBN 84-205-4027-7)



## MEDICACIÓN

- Repelente de insectos Autan de Bayer. Vaporizador para ropa
- Repelente de insectos Autan de Bayer. Bálsamo para piel
- Gel para picadura de insectos Apis
- Crema Hidro C Isdin (para picaduras de insectos)
- Crema Fotoprotector Extrem Isdin. (mejor el 14/8.000 de ISDIN)
- Crema After Sun
- Crema Post Actividad Deportiva relajante muscular (elegir una)
  
- 1 caja de Voltarén 50 mg
- 1 caja de Augmentine 500/125 mg Comprimidos
- 1 caja de Ebastel Forte Comprimidos 20 mg
- 1 caja de Antalgin 550 mg
- 1 caja de Primperan Comprimidos 10 mg
- 1 caja de Aspirina Adultos 500
- 1 caja de Fortasec
- 1 caja de Termalgin Comprimidos
- 1 caja de Sueroral Casen
- 1 caja de Urbason soluble 40 mg, inyectable
- 1 Tubo de pomada hidrosoluble Furacín
- Ungüento Antihemorrroidal Hemoal
- Pomada para golpes Traumeel S (homeopática) o Trombosid forte
- 1 Caja de Tulgrasum cicatrizante (Apósito impregnado de 7x9 cm)
- Caramelos naturales laxantes, para el estreñimiento.
- Colirio
- 1 bote de epistaxol
- Pastillas para alivio local de infecciones leves bucoraríngeas (tipo Strepsils)
- Sobres bebibles para acidez (tipo Almax).
- Un bolígrafo de amoníaco, para picaduras de medusas
- Un bote de polvos fungusol (para evitar sudor de pies, mal olor, evita q se formen llagas y previene infecciones).

No olvidar que hay diferentes tipos de botiquines, que se deben de adaptar a la actividad, al entorno donde se vaya usar y al número de personas que lo vayan a usar. Que cada uno debe hacerse su propio botiquín a su medida en función de la actividad que vaya a realizar. Debe revisarse todo antes de la actividad para comprobar que esté todo y limpiarse, ordenarse y reponer tras su uso. Cada cierto tiempo quitar lo caducado y reponer.

Para cualquier duda contactar con la F.T.M.