



En que hem de pensar quan preparem una farmaciola?

- 1r.- Nombre de persones a cobrir amb risc de malaltia o accident.
- 2n.- Tipus de problemes més provables amb els que ens trobarem segons l'entorn físic, climatològic i epidemiològic en el que es desenvolupa l'activitat.
- 3r.- Temps de permanència en l'esmentat entorn.
- 4t.- Distància i temps existent des de on es realitza l'activitat i el primer lloc de socors.
- 5é.- Nivell de coneixements mèdics de qui la utilitzarà.

Aquests punts ens proporcionaran l'esquema bàsic de configuració de la farmaciola, ens basarem sempre en un principi: "Només utilitzarem allò que sabem utilitzar adequadament".

Models de farmaciola recomanats per la comissió mèdica de la UIAA.

. Un MÒDUL BÀSIC per ser utilitzat per alpinistes no professionals i no sanitaris.

- Un MÒDUL COMPLEMENTARI de l'anterior per guies de muntanya ben instruïts en primers auxilis.
- Un MÒDUL COMPLEMENTARI als anteriors per a ús exclusiu de metges - alpinistes.

Aquest sistema modular va ser oficialment reconegut per la CISA-IKAR (Comissió internacional de socors alpí) l'any 1993.

La persona que només posseeix una mínima formació mèdica en tindrà suficient amb el Mòdul Bàsic, que us descriurem a continuació.

Els CRITERIS per a la composició de l'esmentada farmaciola són els següents:

- HA DE PESAR POC.
- HA DE TENIR POC VOLUM
- HA DE SER DE LA MÀXIMA EFICÀCIA

D'aquesta manera podem confeccionar un mòdul bàsic que sigui petit i lleuger, caracteritzat per no contenir material fàcilment improvisable (per exemple: tisores) i contenir medicaments realment útils i efectius que no representin un perill per a la salut en cas de sobredosificació o contraindicació, i en formes estables.

S'hi inclouran instruccions clares i detallades d'utilització dels diferents medicaments. Per portar el material s'utilitzarà una caixa de plàstic o alumini lleuger (per sortides de cap de setmana pot utilitzar-se una bossa de teixit impermeable tipus "ronyонера"), que empaqueti el contingut de forma que no pugui fer-se malbé a causa de la humitat, cops o caigudes, protegint especialment les ampolles de vidre.

És recomanable utilitzar un distintiu cridaner (per exemple una creu roja), i situar la farmaciola en una zona el més accessible possible (butxaques laterals de motxilles o bosses de viatge). No és una mala idea utilitzar contenidors plàstics de tancament hermètic tipus "Tupper-ware".

En sortides col·lectives si existeix alguna persona que requereixi determinats medicaments amb regularitat (ex. diabètics – insulina), serà aquesta persona la responsable del seu medicament durant la sortida.

Contingut d'un MÒDUL BÀSIC.

Afecció Producte Observacions

DOLOR i FEBRE. Comprimits de Paracetamol (Gelocatil ®), Àcid Acetilsalílic (Aspirina ®) i Codeïna (Termalgin Codeïna ®). L'associació de la codeïna al paracetamol o Aspirina potencia el seu efecte analgèsic.

ESPASMES Butilbromur d'Hioscina (Buscapina ®). Utilitzar pels còlics.

TOS Dihidrocodeïna (Codeisan ®), Dextrometorfà (Benylin Antitusivo ®). Els antitussígens s'utilitzaran simptomàticament per a la tos seca o irritativa però no en casos de tos amb moc.

REFREDAT Xilometazolina Gotes nasals descongestives en envàs de plàstic. La congestió nasal és freqüent a l'alta muntanya i quasi constant per sobre dels 5.500 m. i no respon als vasoconstrictors nasals. Per a les rinitis per sequedat i fred ambiental d'alçada és útil la pomada Rinobanedit® .

MAL DE GOLA Lisozima (Lizipaina ®) La faringitis millora amb comprimits antisèptics per desfer a la boca (per exemple Lizipaina ®). També és útil menjar caramels.

DIARREES Loperamida (Fortasec ®). Utilitzar-la només per a evitar la defecació "in extremis" (ex. en ruta, transport públic, ascensions, etc.). El tractament de la diarrea, no obstant, ha de ser una bona hidratació (abundant ingesta d'aigua amb Sueroral ®), repòs i dieta estricta.

Si la diarrea s'acompanya de febre o emissió de sang, sospitarem d'una infecció per gèrmens agressius, en aquests cas la Loperamida estarà contraindicada, ja que no cura la causa de la diarrea, només apaivaga els símptomes i hem de consultar el Metge.

VÒMITS i MAREIG DEL VIAJER METOCLOPRAMIDA 10 mg. Comprimits (Primperan ®)

CREMOR D'ESTÓMAC Òxid d'alumini Per l'acidesa són útils els antiàcids amb Òxid d'Alumini o Magnesi (Almax ®) i la Ranitidina (Zantac ®)

ULLS Chibro-uvelina ® Pomada ocular desinfectant, astringent i/o antiinflamatori. La Chibro-Uvelina ® és molt útil per a la conjuntivitis u oftàlmia de les neus, molt molesta i invalidant a gran altitud.

LLAVIS Pomades protectores de Fenol u Òxid de Zenc

DESINFECTANT-ANTISSEPTIC Povidona -Iodada (ex. Betadine ®). Sempre que no hi hagi al·lèrgia al iode. És l'antisèptic més recomanat en l'actualitat.

CURES i FERIDES Paquet d'apòsits estèrils, benes de gasa de 5x10 cm., esparadrap de tela, apòsits i tires adhesives (Steri-Strip ®) per apropar vores de ferides, tovallolletes impregnades d'alcohol, sabó líquid antisèptic, fulla de bisturí estèril i pinces petites.

MATERIAL VARI Termòmetre clínic, manta isotèrmica (imprescindible portar-la a la motxilla de tot excursionista), crema de protecció solar (mínim factor 15) i un llistat amb tot el material contingut a la farmaciola, amb les instruccions d'ús.

I per una sortida d'un dia?

Doncs els imprescindibles serian:

- tiretes,
- esparadrap,
- Steri strip ® (punts de sutura adhesius),
- bena autoadhesiva,
- bena elàstica,
- gases,
- pell artificial, (Compeed ® per butllofes. Són apòsits que afavoreixen la autocicatrització de la pell i eviten la infecció)
- Betadine ®,
- sabó,
- sobres de sucre,
- Aspirina ® o paracetamol,
- pomada per a picades,
- guants de látex,
- tisoires,
- imperdibles,
- pinces,
- bossa plàstic.

Recorda de comprovar les dates de caducitat abans de cada sortida i llegir-te els prospectes per conèixer com i quan s'usen !

Dels mòduls complementaris per guies i per metges, en parlarem a la nostra aula tècnica.

pqueralt@feec.org