

Un Kit de primeros auxilios para el Camino de Santiago

Un Kit de primeros auxilios para el Camino de Santiago, un botiquín

Un Kit de primeros auxilios para el Camino de Santiago para que tu Camino no se vea enturbiado ni por un accidente ni por una enfermedad.

Si ocurre conviene llevar un mínimo de remedios para llegar a un lugar donde pueda haber un médico.

Estoy pensando en pequeñas heridas o molestias porque ante un contratiempo grave es mejor avisar a emergencias.

Asimismo personas muy alérgicas, diabéticos, enfermos crónicos, etc. deben ir preparados para contratiempos previsibles y seguro que lo harán.

Ante cualquier duda sobre lo que es el Camino de Santiago o de tu idoneidad para hacerlo siempre es prudente consultar a tu médico de cabecera.

He escrito una entrada hablando de las **enfermedades del peregrino**, si quieres saber más puedes verla.

Los kits que venden en tiendas y en farmacias son genéricos por lo que siempre es mejor preparar tu propio botiquín, ligero y suficiente.

Comprueba que lo que aquí expongo te es adecuado, que no eres alérgico a nada de ello, y pregunta a tu médico si no te va a hacer daño a ti. Yo uso lo que te digo porque me va bien, debes asegurarte de que también te va bien a ti.

Recuerda, además, que España es un país donde hay farmacia

en cada pueblo así que tampoco hay que cargar muchas cosas. Los farmacéuticos no venden medicinas, en España los farmacéuticos prescriben y te pueden ayudar mucho.

No dejes el kit en un armario y lo retomes sin revisar al cabo de mucho tiempo, los productos pueden deteriorarse y echarse a perder, algo muy frustrante en caso de verdadera necesidad.

¿Cómo ha de ser un kit de primeros auxilios básico para el cuidado de pequeñas heridas y dolencias que pueden acontecer en el Camino de Santiago?

Ligero, un poco espartano, de poco volumen, con elementos muy útiles, en un contenedor pensado para ir en la mochila.

El estuche contenedor ha de ser ligero, mejor de un color visible.



El contenido ha de estar muy pensado, ha de servir para lo siguiente:

- 1 – Caídas con herida o torcedura.
- 2 – Dolor, fiebre.
- 3 – Hipoglucemia, gran cansancio.
- 4 – Cuidado de ampollas.
- 5 – Cuidado de tendinitis y contracturas musculares.

Vamos caso a caso:

1.a. Heridas

¿Como actuar ante una pequeña herida o corte?

Limpia la herida, si puedes.

Desinfecta con un antiséptico (Alcohol, agua oxigenada, yodo, clorhexidina,...)

Cubre la herida.

Elementos que yo llevo:

Unas **tijeras** de colegial de punta redonda, son de plástico, solo metal en el corte y pesan muy poco pero cortan muy bien. Un sobre de **gasas** esterilizadas, que puedo cortar a medida de la herida. **Esparadrapo** muy adhesivo y muy ancho, sobretodo porque me va muy bien que sea así para los pies y las ampollas. **Clorhexidina**, hay varias marcas en tu farmacia de este producto, que es transparente y me gusta más que esos amarillos con iodo.

Si una herida muestra síntomas de infección lo apropiado es aplicar antibióticos y para ello lo mejor es ir a ver al médico. Yo no llevo antibióticos.



1. Torceduras

Si tienes cerca un río mete el tobillo en el agua para enfriarlo.

Aplica una pomada analgésica.

Elementos que yo llevo: Crema o gel de Etofenamato que también me vale si tengo dolor de espalda, de rodilla, etc.

2. Dolor, fiebre

Tomar productos analgésicos o antiinflamatorios que te haya recetado tu médico, porque tienen efectos secundarios, como puede ser Acetaminofén, Paracetamol, etc., Ibuprofeno, Diclofenaco, etc.

3. Hipoglucemia, gran cansancio

Si aparece mareo, visión borrosa, debilidad, palpitaciones, dolor de cabeza, sudor abundante injustificado, temblores, es que probablemente hay hipoglucemia, es decir, falta de glucosa.

Si no tienes un par de pastillas de glucosa en tu kit lleva azúcar o chocolate. Yo llevo chocolate.

4. Ampollas

En un post hablo de **las ampollas** y digo, entre otras cosas, que nadie está libre de ampollas. Un nuevo calcetín, un nuevo calzado, un exceso de kilómetros, o de calor, pueden ser ampollas para el andarín más experimentado.

Resignación y tratamiento adecuado te permiten seguir caminando con un mínimo de molestias y a la semana las convierten en piel curtida.

Como lo mejor es prevenir te recomiendo que busques el equipo perfecto entre tu piel, un tipo de recubrimiento (crema), calcetín y calzado. En el calzado intervienen el tipo, la talla, la ventilación, el tipo de suela, la plantilla. En otra parte menciono una crema que usan los corredores de maratón que es sintética pero al igual que la vaselina evita la fricción. Yo uso esa crema sintética y me va bien pero si seme acaba uso cualquier vaselina. También llevo una plantilla extra de silicona que puedes comprar en farmacia o grandes superficies.

Si te ha salido las ampollas se necesita vaciar el agua que contienen, desinfectarlas, dejar un drenaje para que no se vuelvan a llenar (es lo que duele) y cubrirlas adecuadamente para poderte poner el calcetín y el calzado. Por la noche las dejo con el drenaje al aire y las cubro por la mañana para empezar a caminar.

Elementos que yo llevo: **Aguja de coser** muy gruesa (saquera), **hilo** de algodón trenzado (ancho como tres de los usuales),

clorhexidina, gasas, esparadrapo. **Jeringuilla** tipo insulina para inyectar en la ampolla clorhexidina, para desinfectarla por dentro, una vez drenada el agua.



En la foto he puesto dos carretes de hilo, el que llevo, el pequeño, y el grande que es de donde lo cojo. También he puesto un bote de 100cc de protector solar.

5. Tendinitis

Llevar poco peso e hidratarse adecuadamente la previenen pero si aparece la cura es detenerse unos días. La tendinitis es un aviso del cuerpo frente a males mayores y hay que hacer caso. Una vez vi, en Vilafranca del Bierzo una peregrina que volvía a casa con una rotura interna fruto de una tendinitis ocultada con pastillas que finalmente pasó factura.

Sin embargo un viejo peregrino me dijo una vez que cada generación escondía sus males de forma distinta, unos con vino, otros fumando plantas, otros con pastillas.

Ves al médico y bajo tu responsabilidad decide si tomas pastillas que enmascaren la tendinitis. Elementos que yo llevo: Pastillas de **paracetamol** y pastillas de **ibuprofeno**. Pomada de Etofenamato.

6. Otros contratiempos

Aunque lo puedes comprar en el Camino, en caso de necesidad, puedes llevar también:

Crema o protección solar, anti diarreico, alivio para las náuseas, laxante, antiácido, antihistamínico (picadas insectos), hidrocortisona (irritación de piel, hinchazón), tiritas de diversos tamaños, apósitos para las rozaduras, rodillera, tobillera, repelente para mosquitos, protector de labios, desinfectante de manos, guantes de látex,

descongestionante, crema hidratante, preservativo, tiritas de mariposa (puntos de sutura), tapones para los oídos.

De todo lo anterior yo llevo **protección solar** re-empacada a una botellita plástica pequeña, **repelente** de mosquitos también re-empacado, **preservativo, tapones para los oídos.**



Una manta térmica de emergencia te puede sacar de apuros, yo llevo una, no pesa nada.

RESUMIENDO

Llevo un kit con lo siguiente:

Un contenedor de color llamativo ligero.

Una manta térmica

Aguja de coser ancha

Hilo de algodón trenzado ancho

Jeringuilla fina tipo insulina

Clorhexidina frasco pequeño

Gasa estéril, un paquete de cinco

Esparadrapo ancho muy adhesivo de tela

Tijeras escolares

Ibuprofeno

Paracetamol

Crema de Etofenamato

Medicinas para el tratamiento de mis enfermedades

personales, que también tengo alguna.



Puedes encontrar más ejemplos en los foros de páginas como **Randonner Leger** o **BackpackingLight**.

Espero que lo anterior te permita salir de un contratiempo con poco peso y mucha cabeza.

!!!BUEN CAMINO PEREGRINO!!!

!!!ULTREIA ET SUSEIA!!!