



Trekking

Principiantes



TREKKING – CAMPAMENTOS – CAPACITACIONES – TOUR

BENEFICIOS DEL BOTIQUIN DE EMERGENCIA

El botiquín es una herramienta que es para ser usado en caso de una emergencia médica, y que va cambiando debido a la salida que tendrás a la montaña (insumos que debe llevar). Este no pesa ni tampoco ocupa mucho espacio en tu mochila.

Toda actividad en la montaña lleva un riesgo. En estas actividades pueden surgir pequeños problemas médicos de fácil solución si se lleva un pequeño botiquín.

Desde una herida a una torcedura, pasando por ampollas, dolores de estómago, alergias, hipotermia y mal de altura: a todo eso y más podemos estar expuestos cuando practicamos alguna actividad outdoor.



PREPARACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE UN BOTIQUÍN DE MONTAÑA

El botiquín debe estar condicionado a una serie de factores que están implicados en su preparación y ellos son:

Tipo de actividad	Duración de la actividad	Historial médico previo	Posibles riesgos
Climatología y altitud	Entorno	Aislamiento	



Trekking

Principiantes



TREKKING – CAMPAMENTOS – CAPACITACIONES – TOUR

ADAPTA TU BOQUITÍN

El botiquín no puede ser algo fijo o estándar para todas las salidas tenemos algunas consideraciones:

- Un botiquín personal para el uso individual es distinto al botiquín grupal.
- El botiquín debe ajustarse al escenario y sus condiciones (cuán remoto y aislado es el lugar, si es frío o caluroso, invernal, una zona de altura).
- El botiquín debe estar pensado para cubrir las necesidades personales de la persona (enfermedades de base que estén en tratamiento, reacciones alérgicas conocidas).



- Conversa con tu cordada acerca del botiquín e infórmale en caso de que presentes alguna enfermedad de base o si requieres de un medicamento adicional.
- Revisa tu botiquín que no falten implementos y que no haya medicamentos vencidos. Si usaste algo durante una salida, reemplázalo antes de que se te olvide.
- En casa guarda el botiquín en un lugar fresco y sin exposición al sol y/o calor.



¡Nos vemos en ruta!

Begoña Alvarado

Team Trekking Principiantes Chile