

Referencia de la Publicación:

GONZÁLEZ, F.; PALACIOS, J.; BARCALA, R. y OLEAGORDIA, A. (2008): *Primeros Auxilios y socorrismo*. Madrid: PARANINFO. ISBN: 978-84-9732-649-0.

Depósito Legal: M-24266-2008.

EL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS Y LA ENFERMERÍA

Las enfermerías y botiquines de primeros auxilios deben tener una serie de requisitos mínimos, aunque, en función de los riesgos asociados al entorno laboral, deportivo o de ocio y tiempo libre, su contenido puede incrementarse o ser más específico.

El botiquín que se debe utilizar en las actividades de tiempo libre, en los campamentos, polideportivos y terrenos de juego, debe contener únicamente aquellos materiales imprescindibles para realizar los primeros auxilios de forma urgente. No es aconsejable incluir medicamentos ni instrumentos complejos, que los socorristas no tienen autorización para utilizar.

Un botiquín adecuado no debe ser excesivamente grande y debe respetar unas normas generales para evitar que se deterioren los materiales y medicamentos que en él se incluyen. Son frecuentes los “botiquines” en mochilas o bolsas deportivas, con materiales que se acumulan y perduran de temporada en temporada, sin comprobaciones de caducidad, de higiene y limpieza.

También suele suceder que se intercambien los medicamentos de caja, que se encuentren las tijeras o pinzas oxidadas (lo que es un riesgo para la salud) y que los lugares de conservación de estos “botiquines” no sean los más apropiados, al compartir su lugar con balones, petos (casi siempre sucios y sudados), aros, cuerdas, redes, conos y todo tipo de material deportivo.

Estos errores deben evitarse al máximo, puesto que no sólo inutilizan el botiquín, sino que, además, pueden ser los causantes de problemas de salud. Por eso es necesario tener en cuenta algunas consideraciones en cuanto al contenido y mantenimiento del botiquín.

Conservación y buen uso del botiquín

1°.- Debe estar ordenado y con todos los materiales claramente identificados y etiquetados.

2°.- El lugar de conservación debe ser apropiado, sin humedades o suciedad y sin demasiada luz o claridad.

3°.- Se debe revisar el estado de cada material cada poco tiempo para detectar medicamentos en mal estado o caducados y reponer componentes que se están agotando (no hay que esperar a que se acabe para su reposición).

4°.- No se deben guardar medicamentos utilizados para enfermedades específicas de los accidentados (asma, diabetes, epilepsia, etc.), siendo cada uno de ellos y sus familiares los responsables de su utilización y transporte.

5°.- Hay que tener preparado previamente el botiquín, antes de que se necesite y no mezclar en él otros artículos de higiene.

6°.- Es aconsejable que se incluya en el botiquín una lista de los teléfonos de urgencia de la zona (112, bomberos, protección civil, ambulancia, centros médicos más próximos, etc.).

7°.- Es aconsejable incluir en el botiquín un recordatorio de los protocolos de actuación ante accidentes frecuentes y graves, principalmente el de soporte vital básico (teniéndolo siempre actualizado).

8°.- No debe tener cerraduras complicadas, para evitar la angustia de buscar la llave cuando el tiempo apremie.

9°.- Es obligatorio mantener el botiquín fuera del alcance de los niños.

10°.- Es necesario tener conocimiento de las personas que hacen uso del botiquín, sean monitores, socorristas o accidentados.

Contenidos del botiquín

- Protector facial y mascarilla para RCP.
- Apósitos adhesivos de distintos tamaños (tiritas).
- Vendas 5X5 cm. y 10X10 cm. (elásticas, autoadhesivas, de crepé, rizadas, etc.).
- Vendajes y pañuelos triangulares.
- Vendas tubulares (elásticas y de gasa).
- Parches de ojos.
- Compresas de gasa estériles, pequeñas y grandes.
- Guantes desechables.
- Clips para vendas e imperdibles.
- Esparadrapo (normal e hipoalérgico).
- Toallitas limpiadoras.
- Algodón.
- Tijeras, pinzas (de material esterilizable).
- Juego completo de férulas hinchables para inmovilizar, preferentemente transparentes.
- Collarines ajustables.
- Alcohol de 90°.
- Jeringas estériles de un solo uso, de 5 y de 10 cc para hacer lavados.
- Termómetro irrompible.
- Manta térmica plegada (más de una).
- Compresas y vendas, que produzcan frío instantáneo, o que puedan congelarse previamente.
- Vaselina.
- Povidona yodada (Betadine).
- Clorhexidina (Hibitane).
- Agua oxigenada.
- Jabón antiséptico.
- Solución para lavado ocular.
- Linterna.
- Teléfono móvil.

Enfermería

Cuando se cuenta con un lugar apropiado para Enfermería, las características de la instalación serían las siguientes:

- Espacio mínimo de 15 metros cuadrados.
- Buena iluminación y ventilación.
- Electricidad.
- Fácil acceso a los servicios.
- Puerta de acceso de, al menos, 1,2 metros de ancho.
- Disponibilidad de agua corriente, fría y caliente.
- Condiciones de limpieza e higiene excelentes.
- Buena accesibilidad y comunicación con el exterior.
- Exterior con un acceso reservado e indicado claramente para ambulancia, así como un lugar de estacionamiento amplio e indicado para ella, lo más cercano posible a la enfermería.
- Atendida, como mínimo, por una persona, aunque lo ideal serían dos: un Médico (siempre que sea posible) y un Diplomado Universitario en Enfermería. En caso de no disponer de los profesionales anteriores, como mínimo, debe estar atendida por un Socorrista con formación suficiente en Primeros Auxilios.
- Debe tener expuesto un Plan de Actuación ante Emergencias (PAE), con un organigrama claro y preciso, contemplando los recursos que intervienen en los diferentes tipos de accidentes, regulando todas las alternativas posibles y contemplando también la posibilidad de evacuación total o parcial de la instalación o lugar. Este PAE debe ser conocido por todos los empleados del lugar.
- Los recursos materiales con los que debería contar la Enfermería son los siguientes:
 - Partes de accidentes y libro de memorias.
 - Teléfono con línea directa y listado de urgencias.
 - Sistema de comunicación con socorristas y resto de empleados.
 - Lavabo.
 - Lavapies.
 - Nevera.
 - Camillas fijas con fundas desechables (ideal: 2-3).
 - Camilla portátil plegable.
 - Camilla rígida de traslados con inmovilización.
 - Aspirador y catéteres.
 - Collarines cervicales rígidos (adulto/pediátrico, multitallas).
 - Férulas hinchables.
 - Equipo de oxigenoterapia.
 - Desfibrilador automático.
 - Carros de parada (adultos y pediátricos).
 - Instrumental para urgencias (tijeras, pinzas, guantes, etc.).
 - Medicamentos de urgencia médica.

- Dispensador de jabón.
- Dispensador de papel.
- Contenedor para residuos desechables peligrosos.
- Cubo de pedal con bolsa de basura.
- Sillas.
- Botiquín portátil (completo).
- Buzón de sugerencias para mejorar el servicio.

PUNTO CENTRAL DE ENFERMERÍA

Cuando un municipio posee varias playas, una gran extensión de arenales y una gran afluencia de usuarios, lo ideal es contar con una central de Enfermería, que puede estar en la misma edificación o caseta del punto de información turística y medioambiental (si el tamaño lo permite), ofertando el suficiente espacio para favorecer una mejor atención a los ciudadanos. Esta central debería tener, por tanto, dos zonas:

- Una, para la **información turística y medioambiental** del municipio, provincia, región y/o país.
- Otra, para la **enfermería central de las playas** del municipio.

En el caso de municipios con una sola playa, o varias cercanas, pero de extensión reducida y afluencia normal de usuarios, esta central de Enfermería e Información puede coincidir con la edificación o caseta destinada al servicio de socorrismo, siempre y cuando tenga el suficiente espacio para favorecer la atención correcta a los ciudadanos.

Punto de Enfermería Central:

- Debe contar con un lugar próximo y preparado para aterrizaje de helicóptero.
- Debe contar con un acceso reservado e indicado claramente para ambulancia, así como un lugar de estacionamiento amplio e indicado para ella, lo más cercano posible a la enfermería.
- Debe contar con una ambulancia disponible, mejor de forma permanente, que comunique todas las playas con el punto de enfermería central, al que se traslada a cualquier tipo de accidentado o víctima que necesite primeros

auxilios avanzados o una atención más especializada, pero casos en los que la evacuación a un centro hospitalario sea innecesaria. En los casos de mayor gravedad, la ambulancia realizaría el traslado directamente desde la playa o lugar del accidente al centro hospitalario.

- Debe estar atendido coincidiendo con el horario del servicio de socorrismo, al menos por una persona, aunque lo ideal serían dos: un Diplomado Universitario en Enfermería y un Auxiliar de Clínica o Socorrista de Primeros Auxilios. Si los recursos económicos lo permiten, aún es mejor contar con un Médico.
- Debe tener una zona de espera y otra preparada para la asistencia al accidentado y prestación de primeros auxilios.
- Debe tener expuesto el Plan de Actuación ante Emergencias (PAE), con un organigrama claro y preciso, contemplando los recursos que intervienen en los diferentes tipos de accidentes, regulando todas las alternativas posibles y contemplando también la posibilidad de evacuación total o parcial de las playas. Este PAE debe ser conocido por todos los empleados del municipio, sobre todo los que trabajan en las playas (servicios de socorrismo, limpieza, información y policía).
- Debe contar con los recursos materiales ya mencionados anteriormente.