

# Un botiquín adecuado para el buceo

Ya sea una picadura de medusa o la caída de una botella de buceo, cualquier lesión dentro o fuera del agua puede ser peligrosa o incluso mortal sin un botiquín de primeros auxilios. Debes tenerlo al alcance de la mano cada vez que bucees. Y al igual que tu equipo de buceo, tu botiquín necesita cuidados y mantenimiento para seguir siendo útil y actualizado. Cuando está completo y provisto de los componentes adecuados para las situaciones específicas del buceo, un botiquín puede ayudar a que desaparezcan las molestias y que los incidentes sean manejables.

Un botiquín básico de primeros auxilios para bucear es comparable a uno estándar que puedes comprar en tu farmacia local, que debería contener la mayoría de los elementos de la lista de comprobación de la barra lateral. Esta lista es un buen comienzo. Sin embargo, para bucear, añadir algunas cosas específicas puede ser muy útil.

Aunque intentar pegar una venda adhesiva puede ser entretenido, hay formas más fáciles de proteger un corte, un arañazo o una ampolla. Los vendajes líquidos o impermeables son un buen complemento para los botiquines de los buceadores. DAN también recomienda la tintura de benjuí (*tintura de benzoína, N. del T.*), que ayuda a que las vendas se adhieran firmemente a la piel, sobre todo en un entorno húmedo.

Dependiendo de los detalles de la inmersión, existen otros complementos que también pueden ser útiles. Uno podría ser un buen repelente de insectos: la prevención siempre es mejor que el tratamiento. La protección solar es otro, así que mete en la mochila un poco más de protector solar apto para arrecifes para evitar una quemadura dolorosa. Una linterna es útil en condiciones de poca luz o al examinar pequeñas heridas como las causadas por astillas, espinas diminutas o restos de tentáculos de medusa. [Considera también si necesitarás llevar oxígeno para asegurarte de que dispones de él.](#)



Los guantes sin látex son propensos a desgarrarse, por lo que tener a mano unos cuantos pares de

repuesto siempre es una buena idea.

Aunque el vinagre (o ácido acético al 4-6%, como el que se utiliza para cocinar) es un remedio muy útil para las lesiones por contacto con medusas tropicales (por ejemplo, las cubomedusas australianas), para algunas especies del Mediterráneo a veces puede ser incluso perjudicial (por ejemplo, muy contraindicado para la Pelagia noctiluca, una de las medusas más frecuentes en el Mediterráneo), ya que puede desencadenar la ruptura de las células urticantes aún activas (que contienen veneno) que el animal ha dejado en la piel. El principal remedio que debe aplicarse siempre es la eliminación mecánica de los restos de tentáculos, evitando estrictamente el roce y el rascado, combinada con la inmersión de la parte lesionada en agua de mar muy caliente (¡no agua dulce!) durante 20/30 minutos para reducir tanto el dolor como la reacción inflamatoria local. El agua debe estar tan caliente como se pueda tolerar (42-45 °C para la mayoría de las personas).

Una de las herramientas más indispensables no es intrínsecamente médica en absoluto: un utensilio para escribir. Cuando te enfrentes a una situación que implique un tratamiento que vaya más allá de los primeros auxilios, cualquier nota que puedas proporcionar sobre los cuidados que ya has administrado será útil para el personal médico.

Los vendajes estándar para heridas son útiles incluso cuando no estás buceando, ya que los cortes, rasguños, contusiones, esguinces y torceduras se encuentran entre las lesiones más comunes cuando estás embarcado. La capacidad de vendar rápida y eficazmente una herida puede minimizar el riesgo de infección, y disponer de la medicación adecuada o de una compresa fría para tratar otras enfermedades o lesiones menores a bordo, podría salvar tu inmersión.

Sin embargo, aunque intentes ampliar tu botiquín para cubrir todas las contingencias, esto no es posible en la práctica. Un pensamiento flexible -combinado con los amables conocimientos y la formación que se imparten en los cursos DAN- puede ayudarte a improvisar utilizando los materiales que tengas a mano cuando un remedio específico no esté incluido en el botiquín.

Para la mayoría del personal de DAN, el buceo no es sólo un trabajo, sino una pasión. Algunos colegas han compartido sus recomendaciones sobre las necesidades de primeros auxilios de los buceadores a partir de sus experiencias personales.



## Consejos del personal de DAN

"Asegúrate de reponer el botiquín después de cada uso: las provisiones no tardan en agotarse".

"Ten siempre algunos depresores linguales. Se pueden utilizar como férulas para los dedos, aplicadores de crema y mucho más; el único límite es tu imaginación."

"Tener el equipo adecuado infunde confianza para prestar una buena atención".

Y por último, es difícil decirlo mejor que esto: "Lleva siempre, siempre, siempre un botiquín de primeros auxilios. Anótalo en la lista de comprobación de tu equipo de buceo; sólo es cuestión de tiempo que lo necesites".

## Contenido recomendado para los botiquines de primeros auxilios

### Necesidades básicas

- guantes de nitrilo (hipoalergénicos)
- dispositivo de barrera para RCP (máscara oronasal o barrera protectora)
- pinzas
- impermeables
- tijeras
- solución antiséptica (alcohol isopropílico) o toallitas húmedas
- guía de primeros auxilios

### Apósitos y vendas

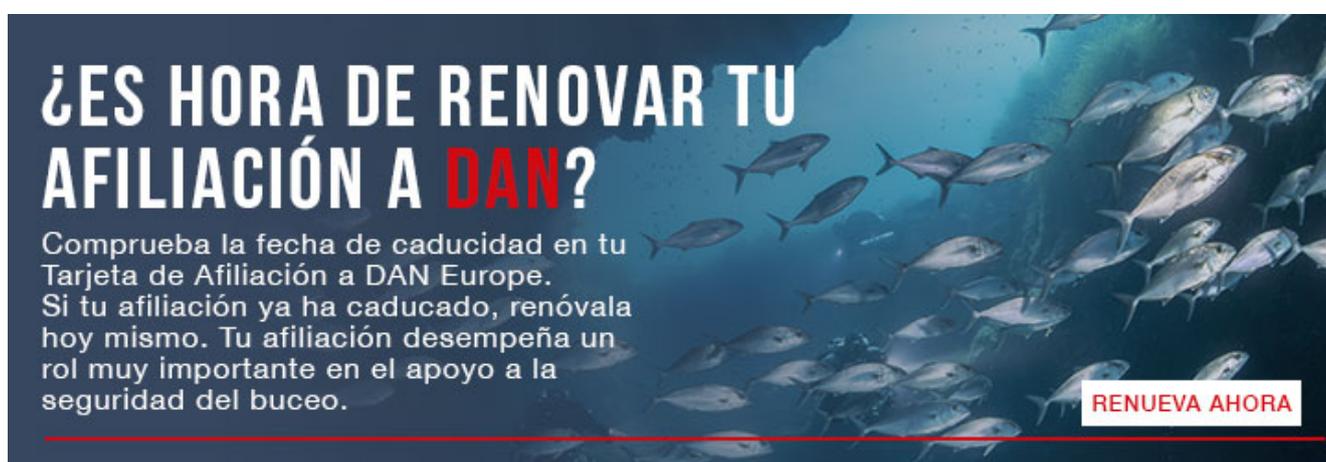
- vendas adhesivas
- gasas y rollos de gasa
- vendas triangulares
- vendas elásticas
- esparadrapo médico

### Accesorios

- vinagre
- solución salina estéril
- jeringa de irrigación
- compresas frías y calientes

### Medicamentos

- aspirina
- paracetamol
- ibuprofeno (p. ej., Advil®, Espidifen®, Nurofen®)
- difenhidramina (antihistamínico)
- crema de hidrocortisona
- pomada antibiótica
- dimenhidrinato (pastillas para el mareo)
- loperamida (Fortasec®)
- antiácido (por ejemplo, Almax®, Omeprazol®)



**¿ES HORA DE RENOVAR TU AFILIACIÓN A DAN?**

Comprueba la fecha de caducidad en tu Tarjeta de Afiliación a DAN Europe. Si tu afiliación ya ha caducado, renóvala hoy mismo. Tu afiliación desempeña un rol muy importante en el apoyo a la seguridad del buceo.

**RENUEVA AHORA**

---

### Acerca del autor

Tim Blömeke imparte formación de buceo recreativo y técnico en Taiwán y Filipinas. Es un ávido buceador de cuevas, pecios y CCR, así como editor y traductor de Alert Diver. Vive en Taipei, Taiwán. Puedes seguirle en Instagram en [@timblmk](https://www.instagram.com/timblmk).

---

**Traductor:** [Ramon Verdager](#)