



FORMACIÓN INICIAL: NIVEL I

Actividades Seguras y Ayuda en Emergencias.

Modulo: Elementos de botiquín de primeros auxilios

Botiquín de primeros auxilios

Un botiquín de primeros auxilios es un conjunto de elementos y herramientas esenciales diseñado para proporcionar asistencia inmediata en caso de emergencias médicas menores. Su propósito principal es:

- Atender heridas y lesiones menores: Permite limpiar, desinfectar y cubrir cortes, raspaduras, quemaduras, y otras heridas, evitando infecciones y complicaciones.
- Controlar hemorragias: Con elementos como gasas, vendas y esparadrapo, ayuda a detener el sangrado hasta que se pueda recibir atención médica profesional.
- Inmovilizar lesiones: En caso de esguinces, torceduras o fracturas, un botiquín puede incluir vendajes elásticos o férulas para estabilizar la lesión para trasladar al herido/a al centro de salud más cercano.
- Responder a emergencias respiratorias: Algunos botiquines incluyen mascarillas de reanimación para realizar resucitación cardiopulmonar (RCP) de manera segura.
- Proveer tiempo antes de la atención médica: En situaciones de emergencia, un botiquín puede ayudar a estabilizar la condición de una persona hasta que llegue la atención médica profesional.

En resumen, el botiquín de primeros auxilios es crucial para manejar emergencias menores y potencialmente salvar vidas, actuando como un primer recurso mientras se espera atención médica especializada y su contenido dependerá del organismo o unidad al que corresponda.

A continuación encontrarás una lista de los elementos básicos que debería contener, junto con la función de cada uno:

Seisena:

1. Gasas estériles: Se utilizan para limpiar heridas y detener el sangrado. También pueden usarse como apósitos.
2. Tela plástica adhesiva (curitas): Sirven para cubrir y proteger pequeñas heridas o cortes.
3. Venda de cambric o gasa: Para vendaje de heridas.
4. Cinta adhesiva de tela o papel o antialérgica: Se usa para asegurar gasas o vendajes en su lugar.

Patrulla scout - a lo anterior se agrega - :

5. Vendajes elásticos: Se utilizan para inmovilizar extremidades lesionadas o para aplicar presión en caso de esguinces o torceduras.
6. Antisépticos: jabón blanco en barra, iodopovidona o DG6, alcohol en gel.



7. Tijeras: Se usan para cortar vendajes, cintas adhesivas o ropa en caso de emergencia.
8. Pinzas: Útiles para retirar astillas, fragmentos de vidrio u otros objetos pequeños de la piel.
9. Guantes desechables: Para protegerse y evitar infecciones al tratar heridas.
10. Termómetro: Para medir la temperatura corporal en caso de sospecha de fiebre o hipotermia.

Equipo Caminante/Rovers -a lo anterior se puede agregar- :

9. Mascarilla de reanimación (o barrera de CPR): Se utiliza para realizar resucitación cardiopulmonar (RCP) de manera segura.
10. Solución salina: Para lavar heridas o enjuagar los ojos en caso de irritación.
11. Bolsa de hielo instantáneo: Para reducir la hinchazón en esguinces, golpes o picaduras.

Botiquines de Unidad o Grupo:

Este botiquín está a cargo de los educadores de la unidad o grupo, puede contener todos los elementos de los anteriores y puede contener medicamentos.

Existe el concepto erróneo de que los botiquines scouts no pueden tener medicamentos. La realidad es que los mismos no pueden ser prescritos sin indicación médica pero es muy útil contar con ellos ya que al momento de la consulta en un centro sanitario puede no estar disponible la medicación en la zona. Por lo cuál el educador responsable puede informar al profesional actuante qué medicamentos tiene en el botiquín para determinar si entre los mismos se encuentra el medicamento requerido.

Medicamentos más comunes en la prescripción médica:

- A) Analgésicos y antipiréticos: Paracetamol, ibuprofeno, ketorolac.
- B) Antihistamínicos (antialérgicos): Loratadina, desloratadina, difeninhidramina (benadryl), corticoides (dexametasona, betametasona, meprednisona).
- C) AINES: antiinflamatorios: diclofenac, meloxicam, etorecoxib.
- D) Antieméticos: metoclopramida (reliveran) gotas o comprimidos sublinguales.
- E) Antibióticos de amplio espectro: Amoxicilina, ciprofloxacina, azitromicina, claritromicina, cefalexina, etc.
- F) Colirios: tobramicina, sola o con dexametasona.
- G) Cremas amplio espectro



Se deberán contemplar las formas farmacéuticas adecuadas para el grupo de edad de los miembros del grupo.

Si entre los participantes del evento hay personal de salud, los mismos podrán completar sus botiquines con elementos varios de acuerdo a las normas que rigen sus competencias profesionales.

Salud mental: objetos de apoyo terapéutico o herramientas de regulación emocional.

Los objetos que se utilizan en el manejo de crisis, usualmente relacionadas con alteraciones observadas en el equilibrio afectivo, emocional o psíquico de una persona, suelen llamarse objetos de apoyo terapéutico o herramientas de regulación emocional. Las emociones no son positivas o negativas, cada una es un indicador de algo y, por lo tanto, deben validarse y dar cuenta de la influencia que están teniendo sobre nuestro organismo en dicho momento. Se deben tomar acciones frente a ellas cuando producen cierto nivel de malestar que imposibilite realizar cualquier otra actividad. Estos objetos están diseñados para ayudar a las personas a manejar sus emociones, reducir la ansiedad o salir de un estado de crisis, proporcionándoles una sensación de control y seguridad, conectándose nuevamente con la situación en la que se encontraba previamente al suceso de crisis/desestabilización emocional. Estos objetos pueden ser incluidos en los botiquines de todas las unidades y organismos; es importante recibir previamente algún conocimiento o capacitación sobre su uso adecuado en situaciones específicas y, de este modo, evitar un uso recreativo* o incorrecto de ellos. Si en nuestra unidad contamos con algún protagonista que utilice de ellos en su vida diaria, tener conocimiento sobre su relación y qué elementos específicos utiliza, enriquecerá nuestro botiquín para enfrentar posibles crisis o momentos de malestar que surjan durante la actividad.

* Aunque el uso puede ser lúdico, la intención principal es terapéutica y de apoyo emocional. Por lo que siempre que sean presentados a los protagonistas, para conocerlos y jugar con ellos o realizar alguna actividad, debe darse un enfoque educativo y objetivo consciente de su utilización.

Diccionario de referencia:

- Regulación emocional: se define mediante los procesos que están involucrados en nuestras emociones, es decir, a tener influencia sobre ellas, a cómo las expresamos y cómo las experimentamos cuando las tenemos. Se debe comprender que entonces la regulación emocional NO es un estado final el cual debe ser alcanzado; sino que es un constante equilibrio mental que permite que expresemos distintas emociones y que influye en cómo nos sentimos.
- Estrategias de regulación emocional adaptativas: se define por la serie de estrategias/ planes de acción que se utilizan para afrontar situaciones específicas de cada persona, que le permitan transitar su vida diaria con el mayor bienestar posible y de forma adaptativa a sus recursos y realidad.
- Objetos de apoyo terapéutico o herramientas de regulación emocional: son el sustento material o estrategias que se pueden ofrecer en cierto momento determinado para colaborar y promover una regulación del estado emocional. Algunos ejemplos de ellos son:

1. Pelotas antiestrés: estas pelotas de material blando que pueden ser apretadas repetida y sistemáticamente para “liberar” o descargar tensiones acumuladas por encima del umbral



de tolerancia o tensiones desorganizadas. Se recomienda su uso para momentos de necesidad de descarga física y concentración a través de la manos.

2. Cubos de fidget o spinners: pequeños dispositivos que se pueden girar o manipular para ayudar a concentrarse y reducir la ansiedad a un nivel más tolerable, de modo que se pueda “restaurar” la capacidad de respuesta de la persona. Se recomienda su uso para momentos de necesidad de descarga física y concentración a través de la manos.

3. Peluches o muñecos de confort: objetos suaves que brindan sensación de seguridad, calma y consuelo, útiles para personas que necesiten de un objeto de contención. Se recomienda su uso para momentos de necesidad de descarga física a través de la manos y contención emocional.

4. Cajas de herramientas emocionales: kits que contienen objetos de uso personal o útiles, como diarios, cartas motivacionales o materiales para la expresión/de juego. Estos pueden ser proporcionados por la familia/tutor, o adulto responsable, que entregue para incluir al botiquín, algún objeto de su kit de herramientas para circunstancias de crisis o desestabilización emocional. Se recomienda su uso para momentos de necesidad de equilibrio y contención emocional.

5. Lápices de colores y libros para colorear (dibujos/mandalas): Actividades que ayudan a la concentración y a la relajación, proporcionando una forma de reflexión/ organización mental activa. Se recomienda su uso para momentos de necesidad de equilibrio, concentración y contención emocional.

6. Kit de hojas en blanco, lápices de colores/elementos de escritura: es recomendable que si las personas que presentan esta necesidad así lo solicitan, se cuente con disponibilidad de hojas en blanco, para ofrecerlas como un espacio de descarga/ organización personal posterior a cualquier situación estresante/de crisis. Se recomienda su uso para momentos de necesidad de equilibrio, concentración y contención emocional. Frente a una situación de pánico no se recomienda presentar estos objetos ya que pueden generar mayor estrés ante la incertidumbre de un objeto “vacío”.

Es posible acompañar a la persona afectada y orientar la actividad, por ejemplo, dando consignas para que dibuje ya sea como objetos y formas, o con un diseño ordenador como lo puede ser el mapa del lugar en donde estén, dibujar lo que esté en el alcance de su campo de visión, entre otros.

7. Tarjetas de respiración: Herramientas visuales que guían a la persona a través de ejercicios de respiración controlada para reducir la ansiedad. Se recomienda en compañía y “en espejo” (realizar el ejercicio con la persona afectada). Se recomienda su uso para momentos donde se vea comprometida la respiración, utilizando la contención emocional y concentración.

Se recomienda tener conocimiento de estos materiales y contar con alguno de ellos, o un plan de abordaje para situaciones de crisis para cada unidad scout. Es fundamental comprender que estos objetos/estrategias deben ser utilizados frente a una necesidad presente durante la actividad, y no como recomendación terapéutica general



ya que esto se encuentra por fuera de nuestras responsabilidades y habilidades como educadores/as scout.

Es recomendable conversar con las familias/adultos responsables/tutores de cada protagonista para consultar sobre cómo es el ánimo diario de este, cómo le afectan las situaciones de estrés o conflictivas, si tiene necesidades emocionales específicas, o cualquier circunstancia que deba ser de conocimiento para garantizar el bienestar del protagonista durante las actividades scout. Al igual que un accidente físico, cualquier situación de relevancia que haya comprometido el bienestar psíquico del protagonista debe ser comentada a los adultos responsables del mismo a la brevedad, permitiendo incluso -de ser posible según la gravedad- la participación del protagonista para que pueda comentar en primera persona lo sucedido.

¡Importante! La utilización de estos recursos es una recomendación para poder afrontar como educador/a scout diversas situaciones y malestares que puedan sucederle a cualquier protagonista o adulto durante una actividad scout. Por lo tanto, se indica que su utilización es de mitigación y acompañamiento, dejando de lado su uso médico.

La propuesta de contar con herramientas y/o estrategias de regulación emocional debe ser planificada, conversada y trabajada por el Consejo de Grupo u organismo superior correspondiente a donde se apliquen. La propuesta tiene en esencia el objetivo de acercarse a implementar primeros auxilios emocionales, con un enfoque educativo que permite ubicar la situación temporo-espacial de la actividad scout y recuperar el bienestar de la persona afectada.

Es de relevancia comprender los alcances y límites de nuestras acciones como educadores/as scouts, atendiendo siempre a los recursos apprehendidos con el Programa Scout.

