



MONTAÑA, SALUD Y SEGURIDAD: TU BOTIQUÍN BÁSICO PARA MEDIA Y BAJA MONTAÑA

PROTECCIÓN TÉRMICA Y EMERGENCIA

Manta térmica, ligera, refleja calor y es impermeable

ANALGÉSICOS Y MEDICACIÓN PERSONAL



- **Ibuprofeno, paracetamol o ácido acetilsalicílico**, siempre con prescripción médica
- **Tu medicación habitual (alergias, migrañas, insulina...)**, evita formatos sensibles al calor y no olvides instrucciones de administración y dosis claras

MATERIAL PARA HERIDAS Y CORTES

Aguja, hoja de bisturí, antiséptico, apósitos, gasas, venda de crepé y cinta americana

Útiles para heridas, compresión e incluso improvisación de inmovilizaciones



PREVENCIÓN Y SUPERVIVENCIA

- **Rotulador permanente**, para anotar información médica o tiempos
- **Protector solar, repelente de insectos y tabletas potabilizadoras o botella con filtro**, para prevenir daños en la piel, enfermedades y por si necesitas beber de fuentes naturales dudosas
- **Linterna o frontal y silbato**, para iluminar, hacer señales y pedir auxilio en caso de emergencia

EXTRAS PARA BIENESTAR Y SEGURIDAD

Teléfono móvil y Power Bank solar, fundamental para emergencias

Llévalo apagado o en Modo Avión cuando no lo uses



CONSEJOS FINALES

- **Adapta el botiquín** al peso, la duración y el aislamiento del recorrido
- **Aprende a usar** cada elemento antes de salir
- **Guarda el botiquín** en un contenedor estanco
- En caso de **emergencia**, usa **medios de fortuna** como ramas, camisetas... para realizar inmovilizaciones o transportar heridos y, sobre todo, **conserva la calma**