

# Botiquín individual obligatorio

Elaborado por el equipo médico de la expedición. Cada participante debe llevar su propio botiquín completo.

## Heridas y Rozaduras

- Tiritas antiampollas tipo Compeed, importante para las jornadas de marcha.
- 5 gasas estériles
- 1 venda elástica autoadherente tipo Coban (10 cm) o 1 rollo de esparadrapo ancho de tela (aprox. 10 cm)
- 1 bote pequeño de antiséptico (clorhexidina)
- Vaselina o crema antirozaduras (aplicar antes de las caminatas)

## Dolor, Fiebre e Inflamación

- Paracetamol 650 mg
- Ibuprofeno 400 mg / Naproxeno
- Amoxicilina-Clavulánico 500/125 mg (1 caja)
- Si alergia a Amoxicilina-Clavulánico → Azitromicina 500 mg + Ciprofloxacino 500 mg
- Lizipaina o Hibtane (antiséptico oral)

## Problemas Digestivos

- Antidiarreico (Fortasec o similar)
- Antiemético (Primperan o Domperidona)
- Laxante si se padece de estreñimiento (Duphalac o similar)
- Protector gástrico (Omeprazol)

## Picaduras y Alergias

- Repelente de mosquitos
- After Bite o similar (alivio post-picadura)
- Antihistamínico oral (Polaramine o similar)

## Protección Ambiental

- Crema solar SPF 50+
- Protector labial SPF 50+

## Lesiones Leves

- Tobillera o rodillera (solo si el participante tiene antecedentes de lesiones)

## Otros

- Medicación habitual completa (para toda la duración de la expedición: 14-31 julio)
- Termómetro digital pequeño