

LISTA PRÁCTICA

Botiquín básico de pista

Equipo de balonmano

01

Material que conviene llevar

02

Qué usar en una emergencia

03

Cómo revisarlo

Una guía clara para clubes, cuerpos técnicos y responsables de pista

ANTES DE EMPEZAR

Un botiquín pensado para lo que ocurre en pista

En balonmano son habituales los golpes, las heridas, las torceduras y las lesiones de dedos. El botiquín debe permitir atender esas situaciones sencillas y ganar tiempo cuando ocurre algo más serio, mientras llega la ayuda sanitaria.

Conviene que sea portátil, visible, ordenado y fácil de abrir. No todos los equipos necesitan exactamente lo mismo: hay que tener en cuenta la edad de los jugadores, los desplazamientos y, sobre todo, qué personas saben utilizar cada material.

ÁREA	OBJETIVO
Protección	Atender sin entrar en contacto directo con sangre u otros fluidos.
Heridas	Limpiar, cubrir y contener un sangrado.
Golpes y torceduras	Proteger la zona y aliviar el dolor hasta poder valorarla.
Emergencias	Llamar al 112, iniciar la RCP y traer el DESA cuanto antes.
Mantenimiento	Apuntar lo utilizado y reponerlo sin esperar al siguiente partido.
Importante	Esta lista sirve para preparar la bolsa del equipo. El pabellón puede necesitar otro material por su normativa, por las edades que atiende o por las condiciones de la competición.

PARA LAS ATENCIONES MÁS HABITUALES

Protección, higiene y heridas

MATERIAL	CANTIDAD ORIENTATIVA	OBSERVACIONES
Guantes de nitrilo	8-10 pares	Varias tallas; preferibles a los de látex.
Solución hidroalcohólica	1 envase	Para higiene de manos cuando no haya agua disponible.
Mascarillas quirúrgicas	4-6 unidades	Protección básica durante la atención cercana.
Bolsas para residuos	4-6 unidades	Separar material manchado o contaminado.
Suero fisiológico monodosis	10-15 unidades	Limpieza de heridas y lavado ocular.
Clorhexidina acuosa	1 envase	Solo sobre la piel; nunca dentro de los ojos, los oídos o una herida profunda.
Gasas estériles	20-30 unidades	Diferentes tamaños.
Apósitos adhesivos y tiritas	1 surtido	Varios tamaños.
Apósitos estériles grandes	4-6 unidades	Para cubrir heridas amplias.
Apósitos compresivos	2-4 unidades	Para contener un sangrado importante mientras llega ayuda.
Tiras de aproximación	1 caja	Solo heridas superficiales y limpias.
Esparadrapo hipoalergénico	2 rollos	Distintas anchuras.
Venda de gasa	2-4 unidades	Fijación de apósitos.
Compresas oculares estériles	2 unidades	Cubrir sin presionar el ojo lesionado.
Tijeras de punta roma	1 unidad	Accesibles y en buen estado.
Pinzas	1 unidad	Uso superficial; limpiar tras cada utilización.

Si hay una herida

Lavar con suero fisiológico, cubrir con una gasa o apósito estéril y hacer presión directa si sangra. El alcohol y el agua oxigenada no son la primera elección para limpiar una herida.

PARA GOLPES, TORCEDURAS Y LESIONES DE DEDOS

Material de apoyo e inmovilización

MATERIAL	CANTIDAD ORIENTATIVA	OBSERVACIONES
Bolsas de frío instantáneo	4-6 unidades	No colocar directamente sobre la piel.
Bolsa reutilizable para hielo	1 unidad	Útil si el pabellón dispone de hielo o congelador.
Vendas elásticas	4 unidades	Al menos dos anchuras; compresión sin cortar la circulación.
Vendas cohesivas	3-4 rollos	Fijación rápida sin adhesivo sobre la piel.
Venda triangular	2 unidades	Cabestrillo o sujeción provisional.
Férula moldeable tipo SAM	1 unidad	Solo debe colocarla alguien que conozca la técnica.
Férulas para dedos	2-4 unidades	Varios tamaños.
Cinta deportiva rígida	2 rollos	Uso por persona con técnica adecuada.
Manta térmica	2 unidades	Para evitar el enfriamiento durante una espera prolongada.
Empapadores desechables	2-4 unidades	Crear una superficie limpia de atención.

SÍ	NO
Detener la actividad si hay dolor, cojera o pérdida de función.	Intentar recolocar una articulación deformada.
Aplicar frío envuelto durante periodos cortos si alivia.	Aplicar hielo directamente sobre la piel.
Inmovilizar en una posición cómoda y pedir ayuda.	Forzar movimientos para comprobar si puede seguir jugando.

CUANDO LA SITUACIÓN ES GRAVE

Reanimación, vía aérea y emergencias

MATERIAL	CANTIDAD ORIENTATIVA	OBSERVACIONES
Mascarilla de bolsillo para RCP	1 unidad	Con válvula unidireccional.
Cánulas orofaríngeas de Guedel	1 juego	Varios tamaños, infantiles y de adulto según el equipo, en envases individuales.
Tarjeta de emergencias	1 unidad	112, dirección exacta, acceso de ambulancia y ubicación del DESA.
Protocolo breve	1 copia	Qué hacer ante una parada cardíaca, una conmoción o un traumatismo grave.
Hoja de incidencias y bolígrafo	Varias copias	Hora, mecanismo, síntomas, medidas realizadas y derivación.
Contactos y datos relevantes	Listado protegido	Personas de contacto, alergias y patologías comunicadas.

CÁNULAS DE GUEDEL: SOLO PARA PERSONAL FORMADO

Una cánula de Guedel solo debe colocarla un profesional sanitario o una persona que haya aprendido a manejar la vía aérea. Se utiliza únicamente cuando la persona está inconsciente y no conserva el reflejo nauseoso. No debe introducirse si está consciente o responde: podría provocar vómitos, aspiración o incluso empeorar la obstrucción si el tamaño o la colocación no son correctos.

Lo primero	Llamar al 112, abrir la vía aérea, iniciar la RCP cuando corresponda y traer el DESA. Si no hay nadie formado para colocar una cánula de Guedel, no se utiliza.
-------------------	---

ANTES DE EMPEZAR EL PARTIDO

Lo que conviene comprobar en el pabellón

- [] El DESA está accesible, señalizado y no depende de una llave difícil de localizar.
- [] Batería y electrodos dentro de fecha y con indicador de funcionamiento correcto.
- [] Electrodos pediátricos cuando la instalación atienda categorías infantiles, según el equipo disponible.
- [] Teléfono operativo y cobertura para llamar al 112.
- [] Dirección exacta y punto de acceso para la ambulancia.
- [] Hay una persona encargada de abrir el acceso y guiar a la ambulancia hasta la pista.
- [] Personal con formación actualizada en RCP y uso del DESA.
- [] Plan de emergencia conocido antes de comenzar el partido.

Otros aparatos útiles si alguien sabe manejarlos

Tensiómetro automático	Pulsioxímetro	Termómetro digital
Linterna pequeña	Glucómetro con protocolo	Torniquete homologado y gasa hemostática
No basta con llevarlos	El torniquete, la gasa hemostática, el glucómetro, las cánulas y las férulas avanzadas pueden ser muy útiles, pero solo debería manejarlos alguien que sepa exactamente cuándo y cómo utilizarlos.	

PARA EVITAR PROBLEMAS

Qué no debería haber en el botiquín básico

- Comprimidos sueltos o medicamentos fuera de su envase original.
- Blísteres abiertos o dañados, medicamentos caducados o sin nombre y dosis identificables.
- Sprays anestésicos o productos destinados a ocultar el dolor para continuar jugando.
- Alcohol o agua oxigenada como primera opción para limpiar heridas.
- Aguja, jeringas, suturas u otro material invasivo sin responsable sanitario.
- Oxígeno medicinal sin personal autorizado, protocolo, conservación y mantenimiento adecuados.
- Material caducado, deteriorado, abierto o sin etiqueta.
- Productos cuya finalidad o modo de uso no conozca el responsable.

Analgésicos y otros medicamentos

Si el club decide guardar analgésicos u otro medicamento de uso puntual, deben quedar bajo la custodia de un adulto responsable. En equipos de menores estarán fuera de su alcance y solo se administrarán con autorización previa de la familia y siguiendo el protocolo del club. Deben conservarse en su envase original o en un blíster intacto, con el nombre, la dosis y la caducidad visibles; nunca como pastillas sueltas. Conviene anotar qué se dio, cuánto, a quién y a qué hora. La medicación prescrita de cada deportista seguirá identificada a su nombre y con sus propias indicaciones.

SOSPECHA DE CONMOCIÓN

Retirar al jugador. No debe volver a jugar ese día. Debe recibir valoración sanitaria y vigilancia. Llamar al 112 ante deterioro, convulsiones, vómitos repetidos, somnolencia creciente, debilidad o dificultad para hablar.

PARA QUE ESTÉ LISTO CUANDO HAGA FALTA

Cómo organizarlo y revisarlo

CUÁNDO	QUÉ REVISAR	RESPONSABLE / FECHA
Antes de cada desplazamiento	Comprobar guantes, gasas, apósitos, frío instantáneo, material para hemorragias, tarjeta de emergencias y mascarilla de RCP.	_____
Mensualmente	Cantidad, orden, integridad de envases, limpieza de la bolsa y accesibilidad.	_____
Cada tres meses	Caducidades, sustitución preventiva y actualización de teléfonos y protocolos.	_____
Después de cada uso	Anotar lo utilizado, limpiar el material reutilizable y reponerlo cuanto antes.	_____

1	Nombrar a una persona responsable del botiquín.
2	Separar el material por bloques: heridas, traumatismos y emergencias.
3	Colocar una lista de contenido visible dentro de la bolsa.
4	Guardar las cánulas y el material avanzado aparte, con una etiqueta clara: SOLO PERSONAL FORMADO.

Lo más importante	El mejor botiquín sirve de poco si nadie sabe qué hacer. Es conveniente que varias personas del club tengan formación en primeros auxilios, RCP, uso del DESA y reconocimiento de una posible conmoción cerebral.
--------------------------	---

UNA ÚLTIMA MIRADA

Comprobación antes del partido

- | |
|---|
| • [] Botiquín presente, visible y accesible. |
| • [] Guantes, gasas, apósitos y material de control de hemorragias repuestos. |
| • [] Frío instantáneo y vendas disponibles. |
| • [] Mascarilla de RCP y cánulas de Guedel precintadas en el compartimento avanzado. |
| • [] Responsable del botiquín identificado. |
| • [] DESA localizado y aparentemente operativo. |
| • [] Teléfono con cobertura y dirección exacta conocida. |
| • [] Acceso de ambulancia despejado. |
| • [] Protocolo de emergencia compartido con mesa, árbitros y responsables. |

Fuentes de consulta

- Vila H. y colaboradores. The Most Common Handball Injuries: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9518369/>

- Centers for Disease Control and Prevention. HEADS UP: signos, síntomas y señales de peligro de conmoción cerebral.

<https://www.cdc.gov/heads-up/signs-symptoms/index.html>

- Intersurgical. Cánulas orofaríngeas de Guedel: características y variedad de tamaños.

<https://www.intersurgical.com/products/airway-management/guedel-airways>

Antes de utilizar esta guía

Es una ayuda para organizar el material, no un manual para realizar técnicas sanitarias. Cada persona debe actuar dentro de su formación y seguir los protocolos médicos y las normas de su instalación.