

Guía Médica Jamboree Mundial 2019



Para Líderes de Unidad

Guía Médica Jamboree Mundial 2019 Para Líderes de Unidad

Contenido

1. Objetivo	3
2. Visión General de los Servicios Médicos	3
3. Antes del Jamboree	5
4. Llegada al Jamboree	6
5. En el Jamboree	6
6. Medicamentos	7
7. Prevención y Protección	12
8. Padecimientos Comunes en el Jamboree	19
9. Criaturas y Vegetación en Summit	24
10. Padecimientos Especiales	29
11. Buenos Lineamientos Generales	30
Kit de Primeros Auxilios de Unidad Jamboree	31
REFERENCIAS	32
ASISTENCIA AL PREPARAR ESTE MANUAL	32

1. Objetivo

Vamos a “Abrir un Nuevo Mundo” y hacer que este jamboree sea seguro, lleno de diversión y de buenos recuerdos. Esta *Guía Médica del Jamboree para Líderes de Unidad* se ha escrito para ayudar a lograr esa meta.

El objetivo de esta guía es proporcionar liderazgo en el campamento base y niveles de las unidades con información para ayudar a prevenir que malestares y situaciones médicas se desarrollen en el Jamboree. Si ocurren incidentes, el seguir los lineamientos debe minimizar el tiempo transcurrido en instalaciones médicas del jamboree y lejos de las actividades del jamboree.

Te pedimos leer la guía completa cuidadosamente y desde ahora empezar a hacer planes para mantener a tu unidad segura y sana antes, durante y después del jamboree. ¡El equipo entero de Servicios Médicos del Jamboree y SME (Servicios Médicos de Emergencia) espera que tú y tus participantes disfruten el jamboree y hagan su mejor esfuerzo para evitar necesitar nuestros servicios!

2. Visión General de los Servicios Médicos

Los Servicios Médicos y SME del Jamboree están compuestos por varios tipos de servicios médicos e instalaciones así como un sistema perfectamente funcional de respuesta de SME y transporte con un staff de más de 500 profesionales. Han estado trabajando duro para **Estar Preparados** para lo que esperan que no sea necesario – alivio de lesiones y enfermedades.

El apoyo médico en las áreas residenciales del Jamboree Scout Mundial 2019 está organizado por el campamento base. Cada instalación médica del campamento base proporciona apoyo médico primario para los residentes de ese campamento.

Todas las instalaciones médicas de los campamentos base están abiertas diariamente las 24 horas durante todo el jamboree. Los Directores Médicos del campamento base de cada instalación son:

1. Campamento base A: Dr. Charlie Goodwin
2. Campamento base B: Dr. Stuart Tucker
3. Campamento base C: Dr. Craig Brasher
4. Campamento base D: Dr. Bob Sadock
5. Campamento base E: Dr. Mike Parmer
6. Campamento base F: Dra. Linda Rimkunos

El Subdirector Médico - Operaciones Clínicas / Campamento Base del Jamboree es el Dr. Scott Strenger.

Los servicios disponibles en cada instalación médica del campamento base incluirán:

1. Evaluación por un profesional del cuidado de la salud
2. Tratamiento y alta de regreso a la unidad del participante
3. Unidad de observación de 23 horas
4. Casa de campaña de rehidratación y enfriamiento
5. Estación de autoayuda
6. Oído a la Escucha (un equipo de voluntarios adultos con experiencia que les dan apoyo de bienvenida o su "oído a la escucha" a los participantes y adultos que requieran hablar con alguien)
7. Transporte a otra instalación médica para un mayor nivel de cuidado:
 - a. Camioneta de transporte de pacientes que no sean emergencia
 - b. Transporte de emergencia — ambulancia SME

Hay instalaciones médicas del programa en Summit Center y áreas de aventura, y estaciones de auxilio con staff médico en las áreas en donde se lleva a cabo el programa del jamboree. Estas instalaciones están abiertas durante los horarios del programa para satisfacer las necesidades de aquellos que se lesionen o enfermen. Se operarán de manera similar a las "instalaciones de cuidado crítico" y no proporcionarán el cuidado en desarrollo o de seguimiento disponible en las instalaciones médicas del campamento base.

El apoyo médico en las áreas del programa se divide en cuatro secciones geográficas.

1. Las instalaciones médicas de Summit Center están ubicadas en Action Point North y en la parte de atrás de AT&T Stadium (ubicadas atrás de la casa). La Estación de Primeros Auxilios The Gateway está cerca de Scott Visitor Center y Water Reality en el lado oeste de la presa.
2. Adventure Valley Medical está cerca de Low Gear. Una estación de auxilio está ubicada en The Rocks.
3. Thrasher Mountain Medical está en The Park y The Trax. Estaciones de auxilio en esta área están ubicadas en The Pools y The Oasis.
4. Mt. Jack tiene estaciones de auxilio ubicadas en las líneas montañosas este y oeste de la montaña y cerca del área de la fogata nocturna.

Jamboree Health Center (JHC), ubicado en el Subcampo D1, es un centro de servicios completos de diagnóstico, tratamiento y *triage* con servicios de rayos X. A un lado de JHC se encuentran las clínicas dental, de oftalmología, de salud mental y multidisciplinaria.

3. Antes del Jamboree

Para tener éxito manteniendo a tu unidad saludable y a salvo, hay algunas cosas que puedes comenzar a hacer desde ahora. Por favor haz que tu misión sea ***Estar Preparado***.

3.1 Líderes de Unidad de la Delegación

1. **Cada Unidad DEBE TENER Y MANTENER un KIT DE UNIDAD DE PRIMEROS AUXILIOS.** Esto será valioso para la unidad durante el entrenamiento pre-Jamboree así como para el viaje y las actividades pre- y post-Jamboree. El contenido sugerido mínimo para el kit de unidad de primeros auxilios está en la página 29.
2. Cuando partas hacia el jamboree, cerciórate que cada participante tenga los medicamentos que necesita en contenedores etiquetados apropiadamente en una cantidad suficiente para toda la experiencia jamboree (incluyendo el viaje **MÁS cinco días de medicamento adicional previniendo algún retraso**). Asegúrate de verificar que todas las provisiones de emergencia (inhaladores para el asma, medicamentos para la diabetes, EpiPens, etc.) las tenga el participante y que tú o alguien de tu equipo adulto de liderazgo sepa cómo y cuándo usarlas.

3.2 Participantes de la Delegación

1. Prepárate para las exigencias físicas de caminar largas distancias— calzado a la medida, cuidado de los pies, etc. Se proporciona información adicional más abajo.
2. Cada miembro de la delegación (líder y participante) debe mantener un KIT PERSONAL DE PRIMEROS AUXILIOS y los 10 ESENCIALES PARA LA SEGURIDAD (ver la página 14 para los contenidos básicos mínimos). Cada KIT PERSONAL DE PRIMEROS AUXILIOS debe contener tela suave de algodón (tipo *moleskin*), banditas para ampollas, o un producto similar.
3. Empaca contenedores personales de agua adecuados. Hidrátate y permanece hidratado en todo momento. La deshidratación arruinará una experiencia de jamboree más rápido que cualquier enfermedad.
4. Prepárate para la exposición al sol – empaca bloqueador solar de al menos FPS 30.

Lentes o Lentes de Contacto

El staff médico recomienda que cualquier persona que use lentes correctivos tenga una copia de su prescripción actual a la mano. Esto será muy útil si sus lentes o lentes de contacto se pierden o rompen.

4. Llegada al Jamboree

Debes encontrar simplificado el proceso de registro siempre y cuando **cada miembro de tu unidad haya enviado el Historial de Salud JSM 2019 (HS JSM 2019) por internet antes de su llegada al sitio del Jamboree.** En el registro se le pedirá a cada unidad llenar un cuestionario de preguntas de salud al llegar a su ubicación de registro previa al sitio del Jamboree. El cuestionario incluye preguntas de salud pública y temas de salud individuales que pudieran haber ocurrido después de enviar su HS JSM 2019. Después de completar satisfactoriamente su cuestionario de preguntas de salud, la delegación será guiada a su subcampo en Summit.

El clima caliente y húmedo es frecuentemente un problema en el jamboree. ¡Vamos a empezar con el pie derecho! A la llegada al sitio de la unidad, todos los que salgan del camión deben estar tan bien hidratados que estén buscando un baño. Adicionalmente, cuando los miembros de la delegación salgan del camión, idales una botella de un cuarto de galón de Gatorade para beber!

5. En el Jamboree

La instalación médica del campamento base asociada con el subcampo del miembro de la delegación será su instalación médica primaria. Sin embargo, los miembros de la delegación podrán ir a *cualquier* instalación médica del jamboree para recibir asistencia médica.

El staff de la instalación médica del campamento base mantendrá informados a los líderes de unidad respecto a la disposición de los individuos referidos a la instalación médica.

Los padecimientos deben ser evaluados por los líderes de unidad. **Los problemas menores deben resolverse en el campamento aplicando primeros auxilios Scout sencillos.** Para cualquier participante referido a una instalación médica del campamento base, una nota corta de un líder de unidad explicando la enfermedad, síntomas y medicamentos ingeridos por el participante será de mucha utilidad. La instalación médica del campamento base dará servicio para los que necesiten reportarse enfermos diariamente de 8 a.m. a 10 a.m. y de las 4 p.m. a las 5 p.m. La instalación tiene staff las 24 horas del día.

Individuos con Necesidades Especiales

Los miembros de delegaciones del Jamboree con necesidades especiales y sus cuidadores estarán identificados en una lista proporcionada a su instalación médica primaria, al jefe de su campamento base, y al jefe de su subcampo. Información de contacto del miembro de la delegación y el cuidador también deberá proporcionarse, para ser usada en el caso de que los dos individuos se separen. Necesidades Especiales del Jamboree, bajo la dirección de las operaciones de subcampo, trabajará para asegurarse de que tengan una experiencia Jamboree significativa.

6. Medicamentos

ORIENTACIÓN SOBRE MEDICAMENTOS PARA LAS ORGANIZACIONES SCOUT NACIONALES

Los siguientes lineamientos relacionados con el uso de medicamentos durante el 24º Jamboree Scout Mundial están siendo proporcionados a las Organizaciones Scout Nacionales.

Cada persona deberá llevar sus propios medicamentos para cualquier condición médica preexistente y suficientes de sus medicamentos prescritos para que duren todo el tiempo que esté fuera de casa. También deberán incluir dosis extras de cinco días de sus medicamentos para el caso de un retraso en el viaje.

En general, debes llevar contigo una receta médica válida o una nota del doctor -escrita en inglés- para ingresar medicamentos a los Estados Unidos. El medicamento debe estar en su contenedor original con las instrucciones del doctor impresas en la botella. Si no tienes el contenedor original, trae una copia de tu receta o una carta de tu doctor explicando tu padecimiento y por qué es necesaria la medicina.

Antes del viaje al Jamboree Scout Mundial, los Líderes de Unidad necesitan familiarizarse con todas las condiciones médicas preexistentes y medicamentos personales de los miembros de la Unidad.

Si tu delegación viene de otro país que no sea los Estados Unidos, estarán bajo la autoridad de U.S. Food and Drug Administration (FDA), [U.S. Customs and Border Protection](#) (CBP) y agentes de [Transportation Security Administration](#) (TSA) operando los aeropuertos de la nación. Hay distintas restricciones, y las diferentes agencias pudieran tener otros requisitos o jurisdicción sobre un producto en particular. Si tienes preguntas sobre si algún fármaco específico puede importarse a los Estados Unidos, por favor contacta a la FDA, División de Operaciones y Políticas de Importaciones al +1 (301) 796-0356. [Contacta a la FDA.](#)

Cada Delegación del Jamboree Scout Mundial debe seguir los lineamientos de su propia Organización Scout Nacional para el manejo de los

medicamentos en el campamento. Todos los medicamentos deben tener instrucciones claras y concisas. Todos los medicamentos de rutina o de uso diario, que usualmente se auto-administran, deberán usarse en el sitio de la Unidad bajo la supervisión del liderazgo adulto de la Unidad.

Las Instalaciones Médicas del Campamento Base proporcionarán almacenamiento para

- Medicamentos que requieran la asistencia de personal médico para su administración,
- Medicamentos que requieran refrigeración,
- Sustancias Controladas.

Estos medicamentos deberán llevarse a la Instalación Médica apropiada del Campamento Base donde se verificarán a la llegada, registrarán y almacenarán. Se harán arreglos en ese momento para la administración de estos medicamentos. **Recuerda ir a la instalación médica al final del Jamboree para recuperar los medicamentos que pudieran estar almacenados ahí. Después del Jamboree, será imposible devolver medicamentos olvidados.**

La siguiente orientación sobre las medicinas ha sido desarrollada para ayudar a los Scouts, líderes y padres de los asistentes al JSM:

La planeación anticipada es un componente clave.

- Para los **adultos**, todo medicamento, su almacenamiento y administración son responsabilidad del individuo que toma el medicamento.
- Para los **jóvenes**, todo medicamento es responsabilidad del individuo que toma el medicamento y de los padres o tutores de ese individuo. Un líder adulto, después de obtener toda la información necesaria, puede estar de acuerdo en aceptar la responsabilidad de asegurarse de que un joven tome el medicamento necesario a la hora apropiada. *Ningún líder adulto debe asumir esta responsabilidad reticentemente.*

Uso Seguro de los Medicamentos en el Jamboree Scout Mundial

1. Historial de Salud Jamboree Scout Mundial

- Se requiere que todos los participantes y el staff completen el HS JSM 2019.
- Los participantes deben enlistar todos los medicamentos (tanto medicamentos de receta como medicamentos de rutina que no requieren de receta médica, incluyendo aspirinas y vitaminas) en el Historial de Salud. No deben haber medicamentos "secretos" o no revelados.

2. Plan de Medicación para los Jóvenes

- Antes de que un líder Scout adulto se involucre en el manejo

de medicamentos para cualquier joven participante, debe haber una discusión pre-Jamboree entre el joven, el padre o tutor y el líder adulto. Esto debe incluir medicinas que sean auto-administradas o guardadas por el mismo joven.

- Se advierte a los padres contra el uso del Jamboree como una "vacación de los tratamientos" (suspender la administración de medicamentos tomados con regularidad) para los participantes jóvenes a menos que sea específicamente prescrito por un profesional del cuidado de la salud.
- Los planes podrán ser simples o más complejos dependiendo de la madurez del joven y de la complejidad de los medicamentos que se toman.
- Los planes podrán incluir el acuerdo sobre la capacidad del participante para auto-administrarse, dosis y cantidad de las medicinas, etiquetado, almacenamiento, responsabilidad y situaciones de emergencia.
- Información de la administración incluyendo equipo o medicamentos especializados (como inyecciones de insulina, bombas de insulina, medicamentos de emergencia) necesita proporcionarse al líder de la Unidad.

3. Etiquetado

- Las medicinas enviadas en una salida generalmente deberán estar en el contenedor original y etiquetadas con el nombre del individuo, nombre del medicamento, dosis y gramaje, nombre del profesional del cuidado de la salud que la recetó, fecha de la receta, instrucciones actuales para el uso, almacenamiento especial, etc.
- Si falta la etiqueta de la receta o está colocada en el empaque exterior, el artículo interno (como un tubo o inhalador) debe tener, al menos, el nombre del participante, el nombre del medicamento, y las instrucciones para su uso.

4. Almacenamiento

- La Instalación Médica del Campamento Base proporciona almacenamiento para medicamentos que requieren de refrigeración.
- Los medicamentos deben ser almacenados con seguridad. **El Jamboree NO proporcionará contenedores de almacenamiento.** Estará disponible el almacenamiento para sustancias controladas en la Instalación Médica del Campamento Base.
- Requisitos especiales del fabricante para el almacenamiento de los medicamentos, como protección de la luz o la necesidad de

refrigeración, deben ser discutidos durante la etapa de planeación. El padre o tutor, si es posible, deberá proporcionar contenedores de almacenamiento o hieleras.

- Trata de usar tu mejor criterio al proporcionar almacenamiento para los medicamentos en un entorno controlado (evita un auto en el sol o un ambiente en donde los medicamentos líquidos puedan congelarse, como el área de cargo de una aeronave) para proteger el medicamento.

5. Supervisión de la Administración de Medicamentos en Jóvenes

Ningún líder adulto debe asumir esta responsabilidad reticentemente. Basándose en la capacidad para cuidar de sí mismos, y el acuerdo entre el padre/tutor, joven y líder adulto, se tomará la decisión de quién será responsable por la supervisión de la administración de los medicamentos.

- Debe de llegarse a un acuerdo sobre la supervisión del participante tomando su propia medicación.
- Si el participante tiene la capacidad para cuidarse por sí mismo, la mejor persona para manejar su medicación puede ser el propio participante joven.
- Si un padre o tutor está presente, él o ella deberá asumir la responsabilidad.
- Si un padre o tutor no está disponible durante el evento, un adulto líder que tenga la voluntad de hacerlo podrá tomar la responsabilidad por la administración de los medicamentos de cualquier joven que no pueda administrarse su propia medicación.
- El joven y el padre o tutor deben informar al líder identificado sobre cualquier circunstancia especial que pudiera existir.
- El adulto responsable debe poner cuidado especial en identificar al joven y asegurarse de que esté recibiendo el medicamento correcto en el momento apropiado en la dosis indicada.
- Un método de responsabilidad y para registrar la medicación administrada por el líder adulto debe ser puesto en marcha.
- Debe desarrollarse un proceso para entregar la responsabilidad en caso de que se requiera un cambio en los adultos (por ejemplo que un líder deba rotar a casa o partir debido a una emergencia).

6. Medicación de Emergencia

- El participante joven deberá llevar consigo medicamentos que

pueda necesitar en un caso de emergencia o de forma urgente. Un amigo o el adulto responsable debe cerciorarse de que el Scout tenga sus medicamentos de emergencia.

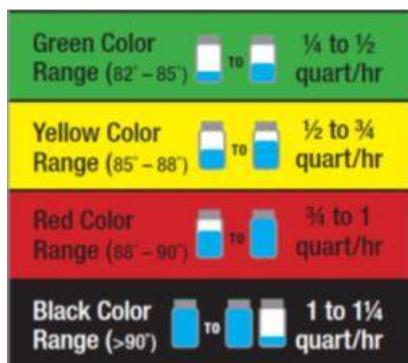
- El participante joven debe notificar al líder adulto de inmediato si se auto-administra la medicación de emergencia.
- En muchos casos, una evaluación o tratamiento de seguimiento por parte de un profesional del cuidado de la salud podría ser necesario después del uso de algunos medicamentos de emergencia (como epinefrina) aun cuando el paciente se sienta bien. También podría ser necesario obtener más provisiones si no hubiera más dosis disponibles.
- Los líderes deben entender cómo se administra el medicamento de emergencia (por ejemplo, cómo utilizar el auto-inyector de epinefrina) y sentirse cómodos con esa responsabilidad.

7. Prevención y Protección

El Jamboree Scout Mundial es una experiencia única en la vida para la mayor parte de sus participantes y líderes de unidad. Es especialmente importante hacer esfuerzos extras para evitar lesiones o enfermedades antes de y durante el jamboree. Perderse de toda o parte de la experiencia jamboree por causa de una enfermedad o lesión puede evitarse tomando algunas precauciones simples y teniendo mucho cuidado de evitar situaciones o entornos que pudieran causar problemas. Por favor tómate el tiempo de leer y repasar esta información y tenla presente durante todo tu viaje.

PERMANECE HIDRATADO

Aunque repetido con frecuencia, no puede decirse suficientes veces que el beber cantidades adecuadas de agua diariamente es esencial para tener una buena salud y evitar deshidratarte. Ve las secciones abajo que lo explican con mayor detalle.



Guía de Consumo de Agua

Rango de Color Verde (27°C – 29°C)

A

¼ a ½ cuarto de galón/hr

Rango de Color Amarillo (29°C – 31°C)

A

½ a ¾ de galón/hr

Rango de Color Rojo (31°C – 32°C)

A

¾ a 1 cuarto de galón/hr

Rango de Color Negro (>32°C)

A

1 a 1¼ cuartos de galón/hr

MANTÉN UNA BUENA HIGIENE PERSONAL

Un Scout Es Limpio

1. Recuérdale a tus participantes que se **laven las manos frecuentemente**. Hay tres cosas importantes que puedes hacer para mantenerte saludable antes, durante y después del jamboree—“LÁVATE LAS MANOS, LÁVATE LAS MANOS Y LÁVATE LAS MANOS”. La mayor parte de las enfermedades se contagian por el contacto con los alimentos y por tocarte los ojos, nariz y/o boca. ¡Mantener tus manos limpias te mantendrá saludable!
2. Las manos deben lavarse:

- a. Antes de la preparación de alimentos y de cada comida
 - b. Después de usar el baño
 - c. Después de tener contacto con una persona que no se siente bien
 - d. Cuando las manos están evidentemente sucias
 - e. Antes y después de cambiar un vendaje a ti mismo o a alguien más
3. **BÁÑATE DIARIAMENTE:** Báñate en la regadera por lo menos una vez al día y cámbiate con ropa limpia y seca. Lava la ropa sucia frecuentemente. Recuerda que el algodón se seca muy despacio en climas húmedos y debe evitarse si es posible. Las telas que no sean de algodón son preferibles. Las telas sintéticas de secado rápido y repelentes al agua son recomendadas para todos los participantes.
4. **ROZADURAS:** Las rozaduras son causadas por ropa sudada o la piel contra la piel, usualmente cerca del área de las ingles. El usar ropa interior que no sea de algodón y tipo bóxer hecha de polyester o nylon texturizado puede ayudar a prevenir las rozaduras. Los shorts atléticos para correr o de compresión/ciclismo también pueden minimizar el roce y repeler la humedad. Si experimentas rozaduras te podría ayudar usar un polvo secante como talco o harina de maíz, o una crema para el cuidado de la piel. Adicionalmente, los ungüentos para protección de la piel diseñados para el uso de los corredores de largas distancias también podrían ayudar a prevenir las rozaduras durante las actividades. Algunos de estos productos estarán disponibles para ser comprados en el establecimiento comercial del jamboree.
5. **SARPULLIDO POR EL CALOR:** El sarpullido se manifiesta usualmente como un brote de granos o acné en los poros y folículos capilares, típicamente en el pecho, espalda y piernas, que ocurre cuando se suda mucho en un clima caliente y húmedo. La mejor forma de prevenirlo es bañándose diariamente. Usar un buen jabón para ayudar a controlar el crecimiento bacteriano puede ayudar. Motiva a los participantes a evitar rascarse o reventarse los granos para ayudar a prevenir el contagio de las lesiones o el riesgo de una infección más seria.
6. **CUIDADO DE LOS PIES:** Lavar y secar los pies – ver Cuidado de los Pies, página 19

DESCANSA, DUERME Y TOMA SIESTAS

Es muy importante que cada participante duerma sus horas cada noche para mantener su energía e inmunidad a un nivel alto. Como líderes, es importante hacer que se cumplan los horarios para dormir y una hora razonable de despertar. También es una buena idea, cuando el programa lo permita, motivar a todos los participantes a tomar un breve descanso o una siesta corta de 60 a 90 minutos al mediodía o en la tarde antes de cenar. Los adolescentes necesitan al menos ocho horas de sueño cada noche para mantener su salud y energía. Si permites que los jóvenes duerman menos, entrarán en un “déficit de sueño” que los deje cansados, malhumorados e irritables. Motivar el descanso y las siestas en los viajes en camión o durante los vuelos también es una buena idea. Haz cada intento para que tu unidad esté en tu campamento y acostada cuando llegue la hora.

USA PROTECCIÓN SOLAR

Las quemaduras de sol graves pueden hacerte enfermar y causar daños permanentes en la piel, que pueden resultar en cáncer de piel. **RECUÉRDALOS A TODOS PONERSE BLOQUEADOR SOLAR TEMPRANO EN LA MAÑANA ANTES DE SALIR.** (Ver la página 21 de esta guía para información adicional). Recuerda que estarás expuesto al sol durante 10 horas o más a diario. Es muy importante aplicarse un bloqueador solar deportivo resistente al agua con base de silicona de al menos FPS 30. Asegúrate de cubrir áreas sensibles como la nariz, labios, rostro, oídos, cuello, parte de atrás de las rodillas, brazos y cualquier otra área que no esté protegida por tu ropa. Aun cuando algunas personas tengan un buen bronceado, sus pieles también se pueden quemar con exposiciones prolongadas. Las pieles más claras se queman más rápido. ¡Permitir que alguien espere hasta que se sienta quemado antes de aplicarse el protector solar sólo asegurará una quemada! Las quemaduras solares son una falta de atención y una falta de liderazgo. ¡Toma una postura agresiva para prevenir este problema común y ayuda a que todos los participantes disfruten el jamboree sin quemaduras solares!

Para la protección del sol, recuerda:

1. Bloqueador solar de por lo menos FPS 15 (FPS 30 para pieles claras o sensibles)
2. Sombrero de ala ancha
3. Bálsamo labial que contenga protección solar
4. Lentes oscuros

PREPARA Y LLEVA UN KIT PERSONAL DE PRIMEROS AUXILIOS Y LOS 10 ESENCIALES DE SEGURIDAD—Está Preparado

Aquí está una lista básica mínima de los artículos recomendados. La lista debe aumentarse si tienes necesidades específicas por alergias, asma, u otras condiciones médicas.

10 SAFETY ESSENTIALS

1. Water bottle
2. Sunscreen
3. Hat
4. Hand sanitizer
5. Lip balm with sunscreen
6. Rain gear/poncho
7. Personal first aid kit
8. Flashlight (after dark)
9. Jamboree site map
10. Jamboree ID

KIT PERSONAL DE PRIMEROS AUXILIOS

1. Parches de tela suave de algodón o para ampollas (tipo *moleskin*)
2. Un tubo pequeño de ungüento de triple antibiótico
3. Pinzas
4. Tijeras
5. Curitas adhesivos
6. Dos o tres gasas
7. Cinta adhesiva
8. Loción de aloe vera
9. Protector Solar
10. Antibacterial para las manos
11. Analgésicos de acetaminofén o ibuprofeno

10 ESENCIALES DE SEGURIDAD

1. Botella de agua
2. Protector solar
3. Sombrero
4. Antibacterial para las manos
5. Bálsamo para los labios con protección solar
6. Artículos para la lluvia/poncho
7. Kit personal de primeros auxilios
8. Linterna (al oscurecer)
9. Mapa del sitio del jamboree
10. Identificación del jamboree

COME ALIMENTOS NUTRITIVOS

A los participantes se les servirá una selección de comidas nutritivas para ayudarles a permanecer saludables y activos. Todo el mundo debe ser motivado a mantener al mínimo el consumo de botanas, dulces y alimentos de alto contenido graso en sus dietas. Deben ser motivados a comer fruta fresca y verduras a diario. Todos los cuerpos humanos necesitan alimentos con alto contenido de fibra para mantenerse saludables y “regulares”. Ten cuidado de no comer alimentos rancios o no refrigerados que pueden causar intoxicaciones alimenticias. ***Si tienes duda, no te lo comas – itíralo!***

TEN CUIDADO CON LOS ALIMENTOS

Las enfermedades gastrointestinales (EG) son las enfermedades infecciosas que se encuentran más comúnmente en los campamentos. La gran mayoría de estas enfermedades se transmiten a través de alimentos o agua contaminados. Con algunas sencillas prácticas de sentido común, la mayor parte de las EG pueden evitarse.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos sugiere los siguientes pasos:

1. **Limpiar**—Lava tus manos, los utensilios de cocina y las superficies de preparación de alimentos frecuentemente.
2. **Separar**— Mantén la carne aparte de otros alimentos. Si usas una tabla de picar para preparar la carne, lava la tabla y los utensilios antes de que los toquen otros alimentos. Lava los contenedores y los platos que han tocado la carne antes de usarlos como contenedores para otros alimentos.
3. **Cocinar**— Cocina bien los alimentos.
4. **Almacenamiento de alimentos**—Como no hay provisión de refrigeración en los sitios de las tropas/equipos, asegúrate de planear el tamaño de las comidas para que no queden muchas sobras. Las sobras deben ser colocadas en los botes de composta y reciclaje.
5. **Almacenamiento del equipo de cocina** — Los platos, tazas, utensilios para comer y cubiertos deben ser almacenados con limpieza entre comidas o esterilizados antes de su uso.

LAVAR TRASTES

1. Cada persona lava sus propios utensilios para comer.

LAVAR

2. Lavar los utensilios en una olla de agua jabonosa.

ENJUAGAR

3. Quitar el limpiador (jabón o detergente) sumergiendo los utensilios en agua de enjuague tibia.

ESTERILIZAR

4. Esteriliza los utensilios sumergiéndolos en una olla de agua hirviendo.

Nota. Enjuagar y esterilizar son dos pasos, no uno.

5. Deja secar los utensilios en una hoja o mantel de plástico. Almacenar en un contenedor hermético.

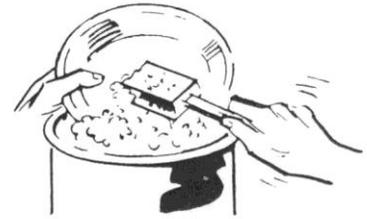
Limpiando después de cada comida

Empieza la limpieza apartando tres ollas:

1. Lava la olla —Usa una olla grande que contenga agua caliente con jabón biodegradable.



1. Each person cleans his own eating utensils.



2. Wash utensils in a pot of wash water.

2. Agua caliente y transparente —Usa tenazas para olla caliente para sumergir los platos y utensilios en el enjuague caliente.

3. Esteriliza —Usa ya sea agua hirviendo o una olla de enjuague en frío – agua fría con una tableta esterilizante o cloro para matar bacterias. Si usas una tableta, **déjalos remojar en el agua por lo menos 30 segundos** y deja secar. Si usas cloro (1 cucharada de cloro por galón de agua), déjalos remojando dos minutos y deja secar.

4. Coloca los platos, ollas y utensilios limpios en una hoja o mantel de plástico en una mesa o cuélgalos en una bolsa para trastes de malla para que se sequen al aire libre.



RINSE

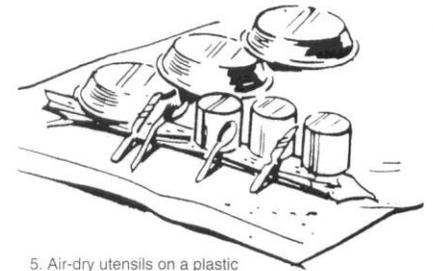
3. Remove cleanser (soap or detergent) by immersing utensils in warm rinse water.



SANITIZE

4. Sterilize utensils by dunking them in a pot of boiling water.

Note. Rinsing and sanitizing are two steps, not one.



5. Air-dry utensils on a plastic sheet. Store in a flyproof container.

8. Padecimientos Comunes en el Jamboree

Gastroenteritis

La gastroenteritis es la enfermedad infecciosa más comúnmente encontrada en los campamentos. La gran mayoría de los casos se transmiten a través de alimentos y agua contaminados.

La gastroenteritis aguda se caracteriza por náusea aguda, vómito severo, diarrea leve, y retortijones abdominales. Los síntomas ocurren de una a seis horas después de la ingestión de alimentos o agua contaminados. Es causada por una toxina, que es producida por la bacteria *staphylococcus aureus*. Esta intoxicación alimenticia es autolimitada, y los síntomas usualmente se resuelven en el espacio de 24 a 36 horas.

Prevención:

- Higiene correcta —**LAVARSE LAS MANOS**
- Recolección de basura adecuada
- Preparación de alimentos correcta (incluye limpiar superficies, usar refrigeración apropiada, y lavar los trastes – no simplemente limpiarlos con un trapo)

Tratamiento:

- El tratamiento debe basarse en los síntomas, con remplazo de fluidos y electrolitos como la meta principal.
- Los medicamentos antieméticos podrían ser útiles.
- La terapia de antibióticos es ineficaz e innecesaria porque la toxina está preformada y no puede ser neutralizada.

Hiedra Venenosa

La hiedra venenosa es común en el área del jamboree. Puede identificarse como grupos de hojas cerosas partidas en tres, variables, verde brillante, y a veces moras grisáceas-blancuzcas o ámbar. No toques esas plantas o permitas que se queden en tu ropa. Si te expones, quítate la ropa que podría tener el aceite de la hiedra venenosa encima. Lava con agua y jabón y aplica un limpiador de piel hecho para hiedra venenosa, teniendo cuidado de no exponer otras superficies de piel.

Deshidratación

Conoce los síntomas de la deshidratación. Calambres musculares, mareos, fatiga y pérdida de la coordinación señalan que necesitas beber más agua. La prevención es la clave. **Seguir la Guía de Consumo de Agua de la página 11 se recomienda encarecidamente.** También podrías correr el riesgo de beber demasiada agua y desarrollar la sobrehidratación. Una mezcla de 50 por ciento agua/electrolitos te ayudará a equilibrar tu hidratación. En un área

con un índice de temperaturas altas, se requieren de cuatro a seis cuartos de galón de mezcla de agua/electrolitos al menos una vez al día. Mezclas de bebidas de sabor también te ayudarán.

Aunque raro, los síntomas de la sobrehidratación y la hiponatremia (baja de sodio por demasiado consumo de agua) pueden incluir náusea y vómitos, confusión, letargo, fatiga y calambres musculares.

Prevención: La clave de la prevención es la hidratación, disipación de calor y adaptación al clima.

Gráfica de Color de la Orina*

HIDRATADO

ÓPTIMO

BIEN HIDRATADO

Necesitas beber más agua **en el espacio de una hora.**

DESHIDRATADO

DESHIDRATADO:

Necesitas beber más agua **ya.**

BUSCA AYUDA MÉDICA:

Podría indicar sangre en la orina o enfermedad en los riñones

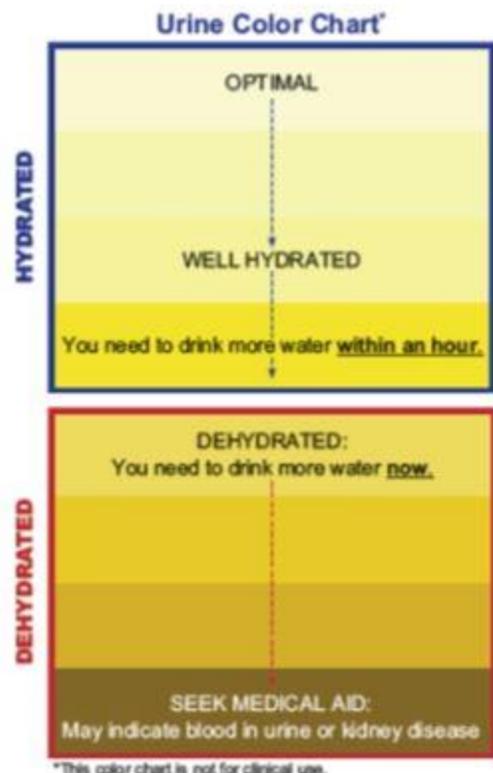
*Esta gráfica de color no es para uso clínico

Lineamientos Generales de Hidratación

- Bebe de cuatro a seis onzas de agua o bebida deportiva cada 15–20 minutos durante un esfuerzo de leve a moderado.
- **Las bebidas deportivas comercialmente disponibles podrían diluirse en un 50 por ciento para concentraciones ideales de electrolitos y carbohidratos.**
- Hidrátate con una meta de orina clara en lugar de una cantidad fija de consumo (ver la gráfica a la derecha)

Para ayudar a disipar el calor

- Usa ropa floja que permita la circulación del aire y evaporación suficiente.



- Evita los rayos del sol directos cuando sea posible y usa ropa de colores claros.
- Frecuentemente rocía la piel con fluidos frescos y agua nebulizada.

La adaptación al calor puede disminuir los padecimientos relacionados con el calor y mejorar el desempeño en entornos calientes. Permite que tu exposición y actividad en un ambiente caluroso aumente gradualmente en un periodo de 5 a 10 días.

Cuidado de los Pies

Las lesiones de los pies pueden convertir una aventura de escultismo en un recuerdo doloroso. El Jamboree Scout Mundial 2019 será una experiencia con colinas y terreno disparejo. Si tus pies están cómodos, tienes una mayor probabilidad de pasártela bien. Los Jamborees involucran muchas caminatas, tanto en los recorridos previos al jamboree como en el jamboree en sí. La mayoría de los participantes llega en buena condición física, pero muy pocos están acondicionados para comenzar a caminar kilómetros cada día. Frecuentemente el resultado es pies adoloridos y ampollas. Sin embargo, estos malestares son bastante prevenibles teniendo buen cuidado de tus pies. Aquí están algunas de las mejores formas de lograrlo.

Usa zapatos para caminar cómodos. El calzado que elijas debe quedarte bien. Tus talones no deben resbalar mucho cuando camines, y tus dedos deben tener un poco de espacio para moverse. No traigas botas o zapatos nuevos al jamboree; úsalos antes hasta que se ajusten a la forma de tus pies. Las botas para senderismo generalmente no son tan buenas por el calor y la humedad en el jamboree.

Llévate zapatos para caminar o atléticos cómodos, que te queden bien y que hayas usado previamente. Muchos campistas llevan un par de zapatos ligeros para poder cambiarse de sus zapatos para caminar al final del día. Los zapatos cerrados ayudan a proteger a tus pies de las lesiones.

Las sandalias y otros zapatos abiertos sólo se permiten en las áreas de regaderas.

Usa calcetines sintéticos de forro. Compra de cuatro a seis pares de calcetines atléticos de polipropileno para usar debajo de tus calcetines normales diario. Los calcetines de forro mantendrán la humedad lejos de la piel y limitarán la fricción causada cuando tus pies perspiren.

Usa calcetines externos acolchonados de lana, mezcla de lana o sintéticos. Los calcetines de algodón no pueden evitar la humedad y te causarán ampollas.

Córtate las uñas de los pies al menos una semana antes de partir hacia el jamboree.

Manténlos secos, mantenlos limpios. El agua y el sudor pueden reblandecer la piel hasta que se descarapele o ampolle. Ponte calcetines limpios y secos diario y lava tus calcetines con frecuencia. También lávate los pies frecuentemente; sécalos antes de ponerte calcetines y zapatos. En la noche, quítate los calcetines para que dejes que tus pies se sequen.

Si tienes una **infección de pie de atleta**, asegúrate de traer una pequeña botella o tubo de talco antimicótico o ungüento como Micatin, Lotrimin o Tinactin.

Zonas al rojo vivo y ampollas—Presta atención a cómo se sienten tus pies. Una zona al rojo vivo es un área de piel que se hace sensible y roja cuando se empieza a formar una ampolla. Es la señal de que debes detenerte y tratar esa área de inmediato antes de que se haga ampolla. Cubre el área con un pedazo de tela suave de algodón (tipo *moleskin*) más grande que el área lastimada.

Una ampolla está libre de infección hasta que se rompe. Aplica tela suave de algodón (tipo *moleskin*) alrededor de la ampolla para prevenir más lesiones. Si se rompe la piel, cuidadosamente desinfecta y venda el área.

Información Adicional para el Cuidado de los Pies

Talla de las botas/zapatos

1. Como cada zapato o bota tiene diferentes medidas, asegúrate de probártelos en la tienda. Las tallas pueden variar según el fabricante.
2. Pruébate el zapato izquierdo y el derecho al mismo tiempo y elige la talla que le quede al pie más grande.
3. Cuando vayas a comprar el calzado, cerciérate de llevar puestos los mismos calcetines que usarás en el jamboree.
4. Coloca tu pie en el zapato o bota desabrochado y desliza tu pie hasta adelante. Debes poder meter un dedo adentro, detrás de tu talón, con los dedos del pie tocando la parte de enfrente por adentro.
5. Abrocha las agujetas del par, dando dos vueltas a media agujeta, arriba de los ojales y antes de los ganchos. (Los zapatos podrían no tener ganchos).
6. Debes poder pararte en una inclinación de 30 grados sin que tus dedos de los pies toquen la parte de enfrente del zapato o de la bota.
7. Camina por la tienda un rato para asegurarte de que tus dedos no estén apretados y que tus talones no resbalen.

8. Usa los zapatos o botas en tu casa durante **al menos una semana** para adaptarte a ellos antes del jamboree.

Ejercítate antes del jamboree. Tus pies y tu cuerpo necesitan estar en forma. El jamboree es una ardua experiencia en la naturaleza en las montañas de Virginia del Oeste.

Problemas en los pies y tobillos. Si tienes uñas enterradas, pie de atleta, o dolor en los talones, ve a un podólogo de tu confianza antes de llegar al jamboree.

Pon atención a las ampollas. Antes del jamboree, aprende dónde aplicar la tela suave de algodón (tipo *moleskin*) en las áreas propensas a las ampollas.

Cortaditas, raspones, abrasiones y otras aberturas en la piel pueden permitir que entren al cuerpo bacterias y causen una infección. Lava el área afectada con jabón y agua. Aplica ungüento triple antibiótico y una venda seca con gasa para prevenir una infección y proteger la herida. Cambia la venda tanto como sea necesario – al menos una vez al día.

TÉTANOS—Recuerda, el Staff Médico del Jamboree recomienda que cada participante tenga al día su inmunización contra el tétano. Esto significa haber recibido la Inmunización contra el Tétano dentro de los 10 años anteriores a la llegada al Jamboree.

Quemaduras solares

Las quemaduras solares son generalmente fáciles de diagnosticar con enrojecimiento en las áreas expuestas al sol. Los síntomas pueden variar de enrojecimiento leve y calidez en la piel a dolor severo, ampollas y peladas superficiales en la piel. **La condición sana en días, pero el mejor tratamiento para las quemaduras solares es la prevención.**

- **El mejor tratamiento para las quemaduras solares es la prevención, y la forma de hacerlo es simple: Limita tu exposición al sol y utiliza bloqueador solar.**
 - Evita el sol entre las 10 a.m. y 4 p.m., si es posible.
 - Usa bloqueador solar a prueba de agua. Los bloqueadores están clasificados según su Factor de Protección Solar (FPS). Un FPS de al menos 30 debe ser utilizado.
 - El bloqueador debe volver a aplicarse después de dos horas, o más pronto si has estado nadando o perspirando profusamente.

Hasta el bloqueador a prueba de agua pierde su efectividad después de aproximadamente 80 minutos.

- Se puede comprar bloqueador adicional en el establecimiento comercial del jamboree. Quedarte sin bloqueador no es una alternativa o excusa aceptable.
 - Se recomienda que todos los participantes usen sombreros de ala ancha.
 - Los participantes deben buscar ponerse bajo la sombra siempre que sea posible.
- **El tratamiento para las quemaduras solares se basa en controlar el dolor y cuidar la piel.**
 - Acetaminofén e ibuprofeno pueden tomarse para control del dolor.
 - Dejar remojar con agua fresca y humectantes como aloe vera.
 - Productos de uso tópico como las lociones Aveeno, Prax o Sarna podrían ayudar también en el alivio del dolor.

9. Criaturas y Vegetación en Summit

A menos que hayas acampado en Virginia del Oeste anteriormente, podrías no estar consciente de los desafíos de la vida salvaje común en Summit. Algunos probablemente los esperarías, otros quizá no. Los potencialmente peligrosos pueden resumirse en cinco grupos. Aquí tienes información de cada uno:

Reptiles

Los dos reptiles peligrosos en el área son serpientes: cabezas de cobre y serpientes cascabel de los bosques. La mejor política con las serpientes es evitarlas. Aléjate de las áreas de pasto alto y quédate en los caminos establecidos.

Mamíferos

En Summit hay muchos mamíferos, algunos de los cuales podrían ser peligrosos; entre ellos se encuentran osos, murciélagos, mapaches y muchos animales pequeños. El peligro con los osos es obvio. Con los murciélagos y mamíferos terrestres, siempre cabe la posibilidad de que sean portadores de rabia. Una persona podría quedar expuesta a la rabia si saliva o tejido del sistema nervioso central del animal rabioso entra en una herida abierta y reciente o en una membrana mucosa (ojos, boca o nariz). Es mejor evitar todo contacto y cualquier actividad que pudiera atraer a los animales, como dejar comida en tu campamento o casa de campaña.

Si hay preocupación sobre una exposición potencial a la rabia – esto es, si un animal ha mordido a alguien – el encuentro debe ser reportado al

departamento de salud local de conformidad con la ley estatal de Virginia del Oeste. Asegúrate de que el área de la mordida esté bien limpia con agua tibia y jabonosa.

Los murciélagos tienen dientes pequeños que no dejan marcas obvias, así que debe buscarse consejo médico en ciertas situaciones como despertar y encontrar un murciélago en tu casa de campaña. El cuidado oportuno de las heridas y vacunas después de la exposición, así como globulina inmune son medidas altamente efectivas para prevenir rabia humana por mordidas de animal. Reporta inmediatamente las mordidas de animal a la instalación médica de tu campamento base.

Plantas

Hiedra venenosa, roble y zumaque acechan en el área del jamboree. También hay una planta tóxica con la cual podrías no estar familiarizado: laurel americano. Esta planta es única en que sus toxinas se encuentran en el polen así como en sus moras y partes verdes, por lo que hasta la miel hecha de laurel americano sería tóxica y potencialmente fatal si fuera ingerida. Para asegurarte de reconocerla, aquí hay un par de fotos:



Hojas de laurel americano



Flores de laurel americano

Arácnidos

Cuidado con estas tres especies: araña viuda negra, araña reclusa parda y garrapatas. Si no estás familiarizado con ellas, investiga y familiarízate antes de llegar a Summit (ver fotos de las dos arañas abajo).

Las viudas negras son arañas brillantes negras de tamaño mediano (miden hasta un centímetro y medio) con marcas rojas en la parte baja del vientre. Son encontradas frecuentemente en telarañas tejidas en lugares oscuros con poco movimiento cerca del piso, u ocasionalmente en interiores. No se han registrado arañas reclusas pardas en Virginia del Oeste pero se han visto en estados colindantes (Kentucky, Ohio); se caracterizan por la marca en forma de violín en su espalda – y el conjunto único de sus ojos (tres pares). Como

lo implica su nombre, esta araña teje su telaraña en áreas recónditas. Ambas arañas pueden morderte sin que las veas, a diferencia de las garrapatas. Planea revisarte por las garrapatas diario como mínimo, y cada vez que estés en pasto alto o en el bosque.



Araña Viuda Negra



Araña Reclusa Parda

Insectos

Los insectos que habitan en Summit no deben sorprenderte: abejas, avispones, avispas y mosquitos son los principales. Estamos seguros de que sabes cómo evitarlos.

Los mosquitos son capaces de transmitir enfermedades, y Summit está en un área conocida por la encefalitis de La Crosse. Adicionalmente, los mosquitos transmisores de encefalitis por el virus del Nilo Occidental se han encontrado en los condados de Fayette y Raleigh; se han encontrado casos humanos en los condados de Fayette y Kanawha. Ambas enfermedades pueden causar inflamación del cerebro. Como no hay vacunas disponibles para prevenir ninguna de estas enfermedades, se recomienda que los participantes del jamboree se protejan contra los piquetes de mosquito. Los participantes deberán aplicarse repelentes de mosquitos en la piel expuesta, y usar pantalones largos y camisas de manga larga (cuando lo permita el clima) mientras hagan senderismo en áreas boscosas y en la tarde.

Como en cualquier campamento, lo recomendable es estar alerta de los peligros potenciales en el área, para saber de qué debes cuidarte – y qué hacer si tienes algún encuentro.

Mordidas y Piquetes

Una reacción alérgica severa es una de las auténticas urgencias médicas. Todos los líderes de unidad deben identificar a cualquier miembro de la delegación que sea alérgico a los piquetes.

Avispas, Abejas y Hormigas

- La señal más común de un piquete o mordida es un abultamiento rojo que arde y da comezón.
- Los síntomas generales incluyen piel roja dispersa, urticaria, hinchazón de los labios o lengua, jadeos, dolor abdominal y diarrea. (Si esto ocurre, debes ir rápidamente a una instalación médica.)
- Un piquete o mordedura, para una persona que es alérgica, puede ser fatal en minutos a horas.
- Una persona que no es alérgica puede soportar una multitud de piquetes o mordeduras (de 500 a 1,400) antes de experimentar una reacción potencialmente fatal.

Tratamiento

1. Retira el aguijón de forma horizontal con una tarjeta u otra superficie plana. No uses tu mano.
2. No toques el saco del aguijón porque podría vaciarse su contenido en la piel.
3. Si no puedes retirar el aguijón horizontalmente, debe retirarse tan pronto como sea posible con cualquier medio disponible.
4. Limpia el sitio del piquete con agua y jabón.
5. Coloca una compresa fría en el lugar.
6. Si hay urticaria con jadeos y dificultad respiratoria, ve inmediatamente a la instalación médica más cercana.
7. Una persona que sepa que es alérgica puede tener un auto-inyector de epinefrina a la mano. Si es el caso, debe administrarse inmediatamente.

Garrapatas

Las garrapatas pueden transmitir muchas enfermedades incluyendo Lyme y fiebre de las montañas rocosas. Son comunes en áreas con hierbas, arbustos y árboles y en las orillas de los bosques donde se encuentran venados y otros mamíferos. Las garrapatas se sientan en arbustos bajos con las piernas extendidas hasta que pase algún animal o humano. Una vez en tu cuerpo, pueden tardarse varias horas en encontrar un buen lugar para aferrarse con la boca.

Prevención

- **Aléjate de los árboles y matorrales.**
- Checa tu ropa y la piel expuesta dos veces al día.
- Checa tu saco de dormir frecuentemente.
- Faja tu camisa en los pantalones.
- Rocía tu ropa con permetrin.
- Usa repelente de insectos con DEET (en una concentración de no más del 30 por ciento).

Tratamiento

- Cuando se retira una garrapata dentro de 48 horas, la víctima raramente contrae la enfermedad de Lyme.
- Por esta razón, es muy importante buscar garrapatas frecuentemente y retirarlas inmediatamente después de encontrarlas. Para retirar una garrapata,
 - Usa pinzas con puntas delgadas para tomar la garrapata tan cerca de la superficie de la piel como sea posible.
 - Saca la garrapata derecho hacia arriba con una presión firme.
 - Lava la mordida con agua y jabón, y luego lávate las manos después de retirar la garrapata.
 - Mantente alerta por si hay una infección local y síntomas de alguna enfermedad causada por la garrapata, especialmente fiebre, dolor de cabeza y sarpullido. (El periodo de incubación puede ser de tres a 30 días.)
 - **Después de retirar la garrapata, por favor lleva la garrapata a la Instalación Médica del Campamento Base para su estudio por el Departamento de Salud Pública de Virginia del Oeste.**

Lo que NO SE DEBE HACER al retirar una garrapata

- No uses vaselina, barniz de uñas, alcohol, cerillos encendidos o gasolina.
- No agarres la parte de atrás de la garrapata. Esto desparrama los contenidos gástricos y aumenta las probabilidades de una infección.
- No sacudas o voltees la garrapata, porque esto probablemente causará que no se retire por completo.

Mosquitos

Las enfermedades causadas por los mosquitos incluyen encefalitis arbovirus (La Crosse, Nilo Occidental, St. Louis, Equina Oriental y Occidental, etc.), dengue, malaria, fiebre amarilla y algunas enfermedades parasíticas. Todas son transmitidas por el piquete de un mosquito infectado.

La enfermedad transmitida por mosquitos más comúnmente reportada en Virginia del Oeste es la encefalitis de La Crosse. Las enfermedades transmitidas por mosquitos son más comunes durante los meses de verano y otoño cuando los mosquitos están activos. La prevención de las enfermedades transmitidas por mosquitos incluye remover contenedores que acumulen agua (donde ponen sus huevos los mosquitos) y el uso regular de repelentes contra mosquitos.

Lista de Prevención de Infecciones Causadas por Mosquitos

- Sé consciente de las horas pico de los mosquitos.
- Para muchos mosquitos, las horas pico son el atardecer y el amanecer.
- Las horas pico para los mosquitos que transmiten el virus de encefalitis de La Crosse son durante el día.
 - Usa ropa que te dé protección como manga larga, pantalones y calcetines cuando lo permita el clima.
 - Usa repelente de insectos que contenga DEET, icaridina, IR3535, o aceite de limón y eucalipto en la piel y ropa expuestas cuando estés en el exterior.
 - Siempre sigue las instrucciones del empaque.
 - Aplícalos con moderación a los niños, evitando las manos y la cara, y lávalos con agua y jabón cuando regresen al interior.
 - La permetrina es un repelente que puede aplicarse a la ropa. Proporciona protección aun después de múltiples lavadas. No apliques la permetrina directamente a la piel.
 - Los mosquitos pueden poner huevos en pequeñas cantidades de agua. Quita los sitios de reproducción alrededor del hogar:
 - Vacía el agua estancada de macetas, cubetas, barriles y llantas
 - Vacía el agua estancada de canoas y botes

10. Padecimientos Especiales

1. En caso de emergencia, marca 911.

2. Asma

El asma podría agravarse en el jamboree debido a mayores cantidades de polvo, polen/sustancias de plantas y deshidratación. Es esencial que todos los participantes que tienen asma u otros padecimientos respiratorios traigan consigo suficiente de su medicamento oral o inhalado para la duración completa del jamboree. Se recomienda llevar un inhalador extra, o uno nuevo si es posible. El asma es especialmente un problema durante los shows en el estadio cuando se remueve el polvo por los muchos miles de participantes y visitantes. Como todos los participantes, aquellos con asma deben mantenerse bien hidratados. **Los participantes deben asegurarse de tener consigo en todo momento sus medicamentos contra el asma, y no dudar en usarlos cuando sea necesario.** Si un participante está teniendo problemas con el asma o alguna reacción severa, acude a una instalación médica del jamboree de inmediato.

3. Diabetes

Los diabéticos deben cerciorarse de tener provisiones adecuadas de sus medicamentos y del material para hacerse pruebas cuando salgan de casa. Generalmente, los participantes diabéticos deben poder proporcionarse cuidados adecuados a sí mismos. Si un participante en tu unidad no tiene buen control o parece estar enfermo, debe reportarse a la instalación médica del campamento base para una evaluación.

Los diabéticos podrían tener un shock de insulina si tienen una baja importante de azúcar en la sangre demasiado rápido. Si están conscientes, debe dárseles glucosa oral (que deberían de traer con ellos) o bebidas azucaradas como jugo con azúcar añadida. Busca ayuda médica de inmediato—especialmente si la víctima está inconsciente o es incapaz de ingerir azúcar oralmente con seguridad.

4. Dispositivos CPAP

Si un individuo requiere un dispositivo CPAP, es su responsabilidad obtenerlo y cuidarlo. El individuo asume la responsabilidad por el equipo. **Todos los dispositivos CPAP deben ser de pila ya que no habrá electricidad disponible en los subcampos o sitios del staff. Habrá estaciones de carga de pilas disponibles en ubicaciones selectas.** Sin embargo, estas estaciones de carga tendrán mucha demanda. Serán usadas para todos los dispositivos que requieran recargas—teléfonos, tabletas, cámaras, etc. Por lo tanto, se recomienda traer una pila extra de CPAP por cualquier eventualidad.

11. Buenos Lineamientos Generales

Sistema de Compañeros — Siempre viaja con un compañero o en grupos de patrulla, tanto en los recorridos como en el jamboree. Quédense juntos, especialmente en baños públicos. Tengan un plan por si se separan.

Reloj— Ten tu propio reloj y úsalo. Sé consciente de dónde tienes que estar y a qué hora. ¡No llegues tarde, y no retrases a tu unidad!

Mochila de Día— Siempre lleva contigo una mochila de día con provisiones de emergencia: botellas de agua extras, kit personal de primeros auxilios (vendas, tela suave de algodón -tipo *moleskin*- o goma, etc.), medicamentos personales como inhaladores de asma, mapas del área, y la guía de bolsillo del jamboree.

Kit de Primeros Auxilios de Unidad Jamboree

Artículos de Vendaje	
Cinta adhesiva, 1 pulgada	1 rollo
Curitas surtidos	1 caja de 50
Vendas elásticas, 2 pulgadas	3
Vendas elásticas, 4 pulgadas	3
Venda enrollable de gasa, 1 pulgada	2
Venda enrollable de gasa, 2 pulgadas	2
Moleskin, 3 x 6 pulgadas	4
Gasas estériles, 3 x 3 pulgadas	12
Vendas triangulares	4
Q-Tips o algún otro cotonete	1 paquete pequeño
Tintura de benzina	1 botella pequeña o aplicadores
Artículos para Limpieza	
Hisopos o almohadillas de alcohol	50
Barra pequeña de jabón antibacterial	1
Botella pequeña de antibacterial para las manos	1 botella (4 onzas)
Equipo	
Barrera de boca para RCP	1
Termómetro digital	1
Guantes libres de látex	6 pares
Lápiz/pluma y papel (pequeño cuaderno de espiral)	1 cada uno
Gafas o lentes de protección de plástico	1 par
Seguritos	4
Férula SAM	1
Tijeras	1
Pinzas	1
Medicamentos	
Acetaminofén, tabletas de 325 mg	1 bote
Ungüento antibacterial (ungüento triple antibiótico)	1 tubo
Toallas húmedas contra mordeduras/piquetes de insectos	30
Difenhidramina (por ejemplo, Benadryl), tabletas/cápsulas de 25mg	1 bote
Almohadillas de gel para ampollas/quemaduras	2 paquetes
Ibuprofeno (por ejemplo, Motrin), tabletas de 200 mg	1 bote
Ungüento/crema para el cuidado de la piel	1 tubo
Bloqueador solar (al menos FPS 30)	1 tubo
Gel de aloe vera para las quemaduras de sol	1 tubo
Hidrocortisona crema de 1 por ciento	1 tubo
Antiácido	1 bote
Bolsa de plástico Ziploc, 18 x 24 pulgadas	2

Nota: Éstas son cantidades mínimas; podrías querer añadir otros artículos o más cantidades.

En el establecimiento comercial del Jamboree podrías encontrar cantidades adicionales disponibles.

REFERENCIAS

1. Auerbach, Paul S., con David Della-Giustina y Richard Ingbretsen. *Advanced Wilderness Life Support*, 3a ed. Wilderness Medical Society y la Universidad de Utah, AdventureMed, LLC; 2007.
2. *Manual del Boy Scout*, 12ava ed.; impresión 2009.
3. "Foot Care in the Field", *Boys' Life*, página 12; Agosto, 2009.
4. "Fuel Up—Pick-Me-Up Gulps", *Scouting*, página 48, Noviembre–Diciembre, 2009.
5. "Don't Touch That", *Boys' Life*, página 30–33; Noviembre 2009.
6. Blog del Summit de Dan McCarthy: www.summitblog.org/what-wildlife-challenges-exist-at-the-summit/

ASISTENCIA PARA PREPARAR ESTE MANUAL

1. Dr. Paul Bicket — Director General de Servicios Médicos
2. Dr. John Lea, IV — Director Médico del Jamboree
3. Dr. Ed Morrison –Subdirector Médico del Jamboree, Administración
4. Jon Hobbs, D.O.— Subdirector Médico del Jamboree, Informática de la Salud
5. Dr. Lynn Rea —Subdirector Médico del Jamboree, Áreas de Programa y Registro
6. Edward D. Williams, D.P.M. (Podólogo) — Staff Médico 2013, Campamento Base D
7. David T. Berry, R.Ph. (Farmacéutico Registrado) — Subdirector Médico 2013, Administración
8. Dr. Glenn Ault —Director Médico del Jamboree 2013
9. Steve McGowan—Asesor Legal Summit