

# BOTIQUÍN APÍCOLA DE PRIMEIROS AUXILIOS

Ante a crecente alarma social xerada na miña terra, Galicia, pola morte de varias persoas tras recibir picaduras do tártago asiático (Vespa velutina), creo que é necesario aportar algunhas pautas en materia de prevención, tanto para apicultores como para todos aqueles que estean en contacto con abellas e avespas. Nun artigo anterior (pódelo ver aquí) xa se fixo mención sobre a prevención de picaduras de avespas, abellas e abellóns, así como das posibles reaccións e o tratamento das mesmas. Pero neste caso ímonos a centrar na prevención de todo tipo de riscos laborais no colmeaar e nos elementos imprescindibles en todo Botiquín Apícola de Primeiros Auxilios.



## Botiquín apícola

Aínda que en apiterapia estes protocolos e produtos son de tenencia obrigatoria en toda consulta, no campo non adoita ser habitual que apicultores, empresas de limpeza de leiras e particulares téñanos a man por non ser de uso obrigatorio; un descoido imperdoable dado que poden supoñer a morte en caso de existir unha alerxia non detectada.

O Botiquín de Primeiros Auxilios é un elemento básico para prestar a necesaria atención e os coidados máis urxentes ás persoas que sufriron un accidente ou unha enfermidade repentina. O dispoñer do material sanitario preciso, e sobre todo ter unhas nocións, aínda que sexan elementais, sobre como utilizalo, pode en moitos casos, aliviar a dor ou a gravidade do problema, e ata nalgunha circunstancia pode salvar a vida do accidentado. Dunha forma moi xeral poderíamos afirmar que, con independencia da posible obriga legal, nos lugares de traballo, no fogar, e en xeral nos sitios onde se produce unha concentración de persoas, debe existir un Botiquín de Primeiros Auxilios, de fácil acceso, convenientemente dotado con produtos e material en bo estado de conservación. As características e contido do Botiquín, dependen do lugar ou situación para o que está destinado, e da formación e coñecementos da persoa ou persoas que o vai a manexar.

O obxectivo deste traballo é facilitar unha relación dos elementos esenciais que deberían compoñer o Botiquín dun colmenar ou apiario. Para a elaboración do mesmo han de terse en conta os posibles problemas de saúde e accidentes que con maior probabilidade e con maior frecuencia se producen nun colmeaar, así como o feito de que habitualmente o apicultor non posúe coñecementos médicos nin sanitarios.

## ASPECTOS LEGAIS

A normativa laboral en España establece no Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, as disposicións mínimas de seguridade e saúde nos lugares de traballo, texto publicado no Boletín Oficial do Estado de 23 de abril de 1997.

O obxectivo desta norma é, tal e como indica o título, regular diferentes aspectos sobre as condicións dos lugares de traballo, en canto a salubridade, iluminación, lugares de descanso para os traballadores e sobre todo as cuestións relacionadas coa saúde e seguridade.

Os artigos 1 e 2 desta norma destínanse a definir o obxecto da mesma, o seu ámbito de aplicación e a definición de "lugar de traballo" e instalacións anexas.

En concreto no artigo 1.2 deste Real Decreto relaciónanse aqueles lugares nos que non resulta de aplicación esta norma, e que son:

- \* Os medios de transporte utilizados fóra da empresa ou centro de traballo, así como os lugares de traballo situados dentro dos medios de transporte.
- \* As obras de construción, temporais ou móbiles.
- \* As industrias de extracción.
- \* Os campos de cultivo, bosques e outros terreos que formen parte dunha empresa ou centro de traballo agrícola ou forestal, pero que estean situadas fóra da zona edificada dos mesmos.

Igualmente, no artigo 2 defínense os lugares de traballo, como "as áreas do centro de traballo, edificadas ou non, nas que os traballadores deban permanecer ou deban acceder en razón do seu traballo".

Da lectura destes dous artigos non cabe concluír con total rotundidade se os Apiarios quedan incluídos ou excluídos do seu ámbito de aplicación. Dunha parte cabería afirmar que un Apiario é "un centro de extracción" de mel e demais produtos, polo que non lles sería de aplicación a norma.

Pero tamén podería sosterse que un Apiario é unha explotación gandeira, adicada ó cultivo de abellas e dos seus produtos, polo que este Real Decreto, sería plenamente aplicable, naqueles aspectos que lle son propios e específicos.

En definitiva, cabe unha dobre interpretación, positiva ou negativa, en canto á aplicación do Real Decreto 486/1997 respecto de as condicións de seguridade dos Apiarios como lugar de traballo e sobre a saúde dos seus traballadores.

Feitas estas consideracións, e interpretando en sentido positivo o mandato deste Real Decreto, cabería afirmar que nos Apiarios existe a obriga legal de dispoñer dun botiquín de primeiros auxilios, cuxo contido e composición vén establecido no Anexo VIN desta norma. En concreto, debería haber, "como mínimo, un botiquín portátil que conteña desinfectantes e antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tesouras, pinzas e luvas desbotables. O material de primeiros auxilios revisarase periódicamente e irase repoñendo axiña que como caduque ou sexa utilizado".

Con independencia de posibles mandatos ou obrigación legal parece, dentro da máis elemental lóxica, dispoñer nos Apiarios dun botiquín convenientemente dotado, que teña, polo menos, os produtos de uso máis habitual e que, xeralmente, ata, atópanse nos botiquíns máis básicos que hai na maioría dos fogares.

## PRINCIPAIS PROBLEMAS DE SAÚDE E ACCIDENTES

Aínda que a casuística pode ser moi ampla, os accidentes e problemas de saúde que con máis frecuencia prodúcense nun Apiario son as feridas inciso-cortantes, as queimaduras, a introdución de corpos estraños nos ollos, as caídas con resultados de luxacións e esguinces articulares e ata fracturas óseas, contracturas musculares (sobre todo en

columna vertebral), golpes de calor, picaduras de arácnidos e ofidios e sobre todo as reaccións alérxicas, en especial ante a picadura de abellas e avespas.

Con toda seguridade o problema máis grave e que pode dar lugar a unha auténtica situación de urxencia sanitaria son as reaccións alérxicas en persoas hipersensibilizadas, dado que poden conducir a un cadro de anafilaxia e ata a un shock con resultado de morte, se non se adoptan as medidas adecuadas.

## ELEMENTOS BASICOS DUN BOTIQUIN DE APIARIO

Considerando os accidentes que con maior frecuencia se producen, a continuación relaciónanse os elementos básicos que preferentemente debe conter un Botiquín de Apiario.

Coa finalidade de facilitar o manexo desta relación, e a preparación do Botiquín, os produtos sanitarios figuran coa denominación do principio activo, e para os medicamentos utilízase a Denominación Científica Internacional (DCI), incluíndo ademais algún dos nomes comerciais cos que estes produtos véndense en España, e que aparecen en cursiva co signo ®.

### Contido do Botiquín:

#### 1. Antisépticos e desinfectantes.

Son produtos destinados a limpar a pel e as feridas e evitar que poida infectarse, ou cando menos ou diminuír a gravidade da posible infección.

\* Auga Osixenada. Úsase para limpar e desinfectar zonas lesionadas, para o taponamiento de hemorragias nasais (algodón ou torunda de gasa empapada en auga osixenada), e para o ablandamiento de apósitos e vendaxes. Non utilizar nas feridas nos ollos ou en zonas próximas, así como en cavidades pechadas. O seu efecto é bastante curto, polo que non se aconsella o seu emprego único como antiséptico. Recoméndase o envase plástico.

\* Alcohol etílico de 96º. Úsase para limpar a pel antes dunha inyección e como posible desinfectante en lesións. Non utilizar en zonas erosionadas, nin sobre quemaduras ou superficies lesionadas moi amplas, dado que é moi irritante. Non aplicar en zonas con hemorragia ou sangrantes dado que favorece a formación dun coágulo que protexe ás bacterias superviventes. Sobre todo utilízase para a desinfección do instrumental sanitario. Recoméndase o envase plástico.

\* Soro fisiolóxico ou solución salina normal. Utilízase para limpar ou lavar feridas, e para a limpeza das quemaduras e dos ollos nos casos nos que se produciu a introdución dun corpo estraño. Preséntase en botellas de 50cc, 100cc, 250cc, 500cc. Recomendables os envases pequenos e de plástico, xa que se evita o posible problema de rotura. Unha vez aberto o produto debe substituírse para evitar a súa contaminación.

\* Povidona Iodada(DCI), Betadine ®, Topionic ®, Polividona Yodada ®. É un antiséptico e desinfectante de moi amplo espectro, polo que é o produto máis indicado para feridas e quemaduras. Tamén é válido para a desinfección do material sanitario. Ás veces pode producir unha pequena irritación local. Está desaconsellado en persoas con alerxia coñecida ao iodo. Perde algo de actividade en presenza de material orgánico, polo que a actitude máis adecuada en feridas sería primeiro lavalas con auga ou con soro fisiolóxico e despois desinfectar co produto. As presentacións comerciais son todas en envase de plástico.

\* Xabón de tocador. En barra, ou líquido, para o lavado das mans, feridas e material sanitario.

## 2. Material de curas.

Son produtos que se utilizan para a cura de hemorraxias, limpar e cubrir feridas ou queimaduras e previr a contaminación e infección.

\* Gasas estériles. Comercialízanse en paquetes individuais, e en envases de maior tamaño. Preferible as individuais, dado que se evita o problema de contaminaciónes. Utilízase para limpar e cubrir feridas ou deter hemorraxias.

\* Comprimidas. Porción de gasa orillada cadrada, estéril, o suficientemente grande para que se poida estender e cubrir máis aló do bordo da ferida ou quemadura. Tamén son útiles para deter hemorraxias.

\* Apósitos estériles. Almohadillas de gasas e algodón estéril, absorbente, existen varios tamaños, e comercialízanse tanto en sobres individuais como en caixas de maior contido. Utilízanse para cubrir feridas. Se non se dispón de comprimidas ou de apósitos pódense elaborar con gasas individuais, tendo a precaución de que todos os bordos da gasa estean na parte interior da comprimida ou apósito, de tal forma que non quede ningunha hebra en contacto coa ferida.

\* Apósitos medicamentos, Linitul®, Tulgrasun®. Utilízanse para o tratamento de feridas, queimaduras e outros procesos, diminuindo a posibilidade de infección e favorecendo a cicatrización. Preséntanse en caixas estériles de diversos tamaños e contido.

\* Vendas. É indispensable que haxa vendas en rolo, elástica e de gasas e de diferentes tamaños.

\* Venditas adhesivas, Tiritas®. Son útiles para cubrir feridas pequenas.

\* Esparadrapo, Micropore®. Utilízase para fixar gasas, comprimidas, apósitos e vendas. Son preferibles os hipoalérxicos. En caso de feridas pódese utilizar para aproximar os bordos, desempeñando un papel similar ao dun punto quirúrxico. Existen unhas especiais para este fin (Steri -Strip®).

\* Algodón hidrófilo. Utilízase para preparar apósitos, taponar hemorraxias nasais e limpar e desinfectar o instrumental. Tamén se utiliza para forrar tablillas coas que inmovilizar fracturas ou roturas. Nunca se debe poñer directamente sobre unha ferida aberta. Non se recomenda a súa utilización para limpar zonas de pel que sufran algunha lesión, dado que pequenos restos do algodón poden quedar adheridos á superficie lesionada, favorecendo a infección.

## 3. Instrumental e elementos adicionais.

A continuación relaciónanse unha serie de instrumentos e outros elementos adicionais necesarios nun botiquín de primeiros auxilios:

\* Pinzas quirúrxicas de rama recta, sen dentes.

\* Pinzas de extracción de achas e aguilloes (tipo pinzas de depilar).

\* Lupa.

\* Tesouras de punta roma.

\* Luvas desbotables.

\* Panos de papel desbotables.

\* Toallitas húmidas en envase individual.

\* Bisturí dun só uso.

\* Linterna.

\* Libreta e lápiz.

Ademais sería conveniente ter:

\* Manual ou folleto de primeiros auxilios.

- \* Lista de teléfonos de urgencias.
- \* Manta térmica.
- \* Xeringuilla con agulla para inyección subcutánea.
- \* Xeringuilla con agulla para inyección intramuscular.
- \* Bolsas de plástico.
- \* Vasos desbotables.
- \* Termómetro.
- \* Caixa de cerillas ou encendedor.



## 4. Medicamentos

O botiquín debe conter algúns medicamentos básicos, en especial para o tratamento da dor, a inflamación ou as reaccións alérxicas. Como principio xeral, os medicamentos só deben utilizarse por persoal médico e baixo a súa responsabilidade e supervisión, salvo os destinados para síntomas menores, e que son a gran maioría dos que figuran nun botiquín básico.

No entanto e dado que un dos problemas máis graves que se pode presentar nun Apiario é a reacción alérxica á picadura de abella (reacción anafiláctica que pode levar ao shock) incluíronse dous produtos de uso exclusivo médico (Epinefrina e Metilprednisolona), que utilizados adecuadamente e cos coñecementos e precaucións precisas, nunha situación de auténtica urxencia, poden ser de gran utilidade. Esta excepción só se xustifica pola gravidade do caso, e pola urxencia en instaurar un tratamento inicial efectivo. No caso de que se produza unha reacción deste tipo, o paciente debe ser sempre visto, coa maior urxencia posible, por un médico ou persoal sanitario cualificado.

Os medicamentos agrupáronse segundo indicación principal, e en cada grupo seleccionouse un ou máis produtos. Sempre que foi posible indícase o produto ou produtos de elección, en Denominación Científica Internacional (DCI), e o nome co que se comercializan en España (®). Naqueles casos nos que se relacionan varios produtos similares, o indicado sería dispoñer dun deles no botiquín.

## Medicamentos recomendados

### Analxésicos e antitérmicos.

\* Acido acetil salicílico (DCI), Aspirina®. Analxésico e antitérmico amplamente coñecido. Administrar sempre con auga. Non administrar a persoas con problemas gástricos, con problemas renais, alerxias ao medicamento ou a embarazadas. Está contraindicado en persoas con problemas da coagulación.

\* Acetaminofeno(DCI), Paracetamol®. Analxésico e antitérmico de amplo uso. Contraindicado en alerxias ao produto.

\* Metamizol (DCI), Nolotil®, Lasain®, Neo Melubrina®. Analxésico e antitérmico de maior potencia que os anteriores. Comercialízase en forma de ampollas, cápsulas e supositorios. Recoméndase dispoñer de ampollas, dado que ademais de poder inxectarse poden tomarse por vía oral, soas ou disoltas en auga, sendo moi efectivas para o tratamento da dor.

### Antisépticos, desinfectantes, cicatrizantes.

\* Nitrofurazol (DCI), Furacin®. É un antiséptico e desinfectante de feridas superficiais, queimaduras, úlceras e infeccións da pel. Preséntese en forma de pomada e po. Recoméndase como pomada e como tratamento de primeira elección nas queimaduras.

### Antiinflamatorios, analxésicos, relaxantes musculares.

\* Salicilato de Dietilamina (DCI), Algesal®. É un antiinflamatorio e analxésico con anestésico local que está indicado no tratamento de lesións músculo-esqueléticas, acompañadas de dor e/ou inflamación. Comercialízase en pomada e aerosol de espuma. Pertence a un amplo grupo de especialidades farmacéuticas que, aínda que teñen diversa composición, os seus efectos son similares como o Movilat®, Movilisin®, Calmatel®.

\* Robaxisal(®) É un antiinflamatorio, analxésico, ansiolítico e relaxante muscular, que se comercializa en comprimidos, indicado no tratamento de contracturas musculares, calambres, dores musculo-esqueléticas.

### Antiácidos.

\* Almagato (DCI), Almax®. É un antiácido non absorbible, derivado de aluminio e magnesio moi efectivo en hiperacidez, molestias gástricas, úlcera gastroduodenal, esofagitis. Comercialízase en comprimidos e en bolsas mono uso.

### Desconxestivos oculares

\* Ojosbel Ocular®, Visadron®, Oftalmol Ocular®. Son un conxunto de produtos en cuxa composición incluír diversos compoñentes con propiedades anticonxestivas e antisépticas oculares. Utilízanse nas irritacións oculares por conxuntivite, alerxias, presenza de corpos estraños, irritantes químicos, fatiga ocular. Preséntanse en forma de colirios.

### Antiprurixinosos

\* After Bite®; Curine®. Inclúe unha serie de produtos, con distinta composición con efecto anestésico local útiles nas picaduras de insectos e irritacións leves producidas por plantas.

### Vasodilatadores coronarios

\* Dinitrato de Isosorbida (DCI), Iso Lacer®; Nitroglicerina (DCI), Solinitrina®; outros nitratos con vasodilatadores coronarios , Cafinitrina®. Inclúen un amplo grupo de medicamentos, de diversa composición con acción vasodilatadora periférica e, en especial, sobre as arterias coronarias, polo que están indicados, preferentemente nos

cadros de anxina de peito debida a unha insuficiencia vascular. Están tamén indicados nos espasmos de vías biliares e espasmos vasculares. O seu principal contraindicación é o shock cardioxénico. Existen diversas presentacións, en forma de parches transdérmicos, pastillas de administración sublingual e espray.

## Antihistamínicos

\* Cetirizina (DCI), Xazal®; Fexofenadina (DCI), Alerfedine®; Loratadina (DCI), Clarityne®; Terfenadina (DCI), Alergyst®. É un conxunto de medicamentos, que interferen nos procesos de base alérxica, bloqueando receptores específicos (H). Non son produtos de acción inmediata (tardan entre 30 a 60 minutos en facer efecto), polo que non están indicados no tratamento de urxencia das reaccións anafilácticas, aínda que axudan na curación. Están indicados nos procesos alérxicos non agudos. Os produtos seleccionados teñen poucos efectos secundarios, aínda que non están totalmente exentos (somnolencia, sequedade de boca, alteracións na visión e na coordinación), e se potencian co alcohol. Nas alerxias con broncoespasmo non teñen apenas efecto. O seu manexo debe ser prudente. Comercialízanse en comprimidos.

## Produtos de urxencia para reaccións anafilácticas.

\* Metilprednisolona(DCI), Urbason®. É un corticoesteroide con acción antiinflamatoria. Recomendado como produto de primeira elección nos cadros de reacción anafiláctica. Comercialízase en comprimidos e ampollas (8 mg, 20 mg, 40 mg, 125 mg, 250 mg e 500 mg). Pódese administrar vía oral ou en inyeccións. Recoméndase dispoñer de ampollas de 40 mg que poden tamén tomarse por vía sublingual. A intoxicación aguda ou morte por sobredose é rara.

\* Epinefrina (DCI), Adrenalina®. É un medicamento que actúa sobre os receptores alfa e beta adrenérxicos. É un produto de urxencia para situacións nas que se produce colapso circulatorio agudo, broncoespasmo, reaccións anafilácticas e shock. Está contraindicado en persoas con hipersensibilidade a este produto, así como en pacientes con insuficiencia coronaria (anxina de peito, infarto de miocardio), dilatación cardíaca, arteriosclerosis cerebral, glaucoma de ángulo pechado e feocromocitoma. En situacións de reacción anafiláctica e shock, é un produto que pode salvar a vida do paciente. Preséntase comercialmente en ampollas de 1 ml, hai unha presentación na que vén xa en xeringuilla precargada. Recoméndase en inyección subcutánea, na zona periférica próxima á picadura. O produto pode tomarse tamén por vía sublingual.

Epipen autoinyectable



## ALGUNHAS RECOMENDACIÓNS PARA O COIDADO E CONTROL DO BOTIQUÍN

Os materiais e produtos do Botiquín deben gardarse nun contenedor, de capacidade suficiente, pechadura adecuada, que sexa facilmente manexable, e que permita o seu traslado ao posible lugar da urxencia. Debe situarse nun lugar fresco, sen humidades e suficientemente protexido. Pero tamén debe estar nun sitio coñecido por todos os que poidan utilizalo, e se é posible convenientemente sinalizado.

É imprescindible controlar o seu contido, a fin de repoñer os produtos que poidan haber caducado e os que se consumiron. Convén dispoñer dunha ficha ou caderno no que se anote, a data de adquisición de cada produto, caducidade e consumo ou utilización.



## ORIENTACION SOBRE O CONTIDO DO BOTIQUIN

É difícil establecer as cantidades de produto que debe haber no Botiquín, dado que depende do número de posibles "usuarios", de características e preferencias persoais, en canto aos medicamentos a utilizar, así como posibles alerxias ou contraindicacións no usuario a algún deles. No entanto a continuación relaciónase o posible "Botiquín básico", cos elementos e produtos "mínimos", para un Apiario no que traballen entre un e 5 apicultores. En cada caso púxose una certa cantidade de produto, a título orientativo, que debería renovarse segundo se fora consumindo. Outra posibilidade sería ter caixas completas de cada produto. A experiencia de cada un aconsellará o mellor criterio.

### Antisépticos e desinfectantes.

- \* Auga Oxigenada, 250 cc en envase plástico.
- \* Alcohol etílico de 96º, 250 cc en envase plástico.
- \* Soro fisiolóxico ou solución salina normal, 2 envases de plástico de 250cc.
- \* Betadine®, solución dérmica ao 10%, un envase de 125cc.
- \* Jabón líquido de tocador, un envase de 250cc.

### Material de curas.

- \* Gasas estériles, 15 paquetes individuais.
  - \* Comprimidas, 5 en paquetes individuais.
  - \* Apósitos estériles, 5 en paquetes individuais.
  - \* Linitul®, unha caixa de 10 sobros.
  - \* Vendas, dous de gasa de 5x10, dous de gasa de 10x10, unha elástica de 10x10 e unha venda elástica adhesiva de 7'5x2'7.
  - \* Tiritas®, unha caixa.
  - \* Micropore®, 5x10, unha caixa.
  - \* Algodón hidrófilo, paquete de 500gr.
- Instrumental e elementos adicionais.
- \* Pinzas quirúrgicas de rama recta, sen dentes, unha.



- \* Pinzas de extracción de achas e aguilloes (tipo pinzas de depilar), unha.
- \* Lupa, unha mediana.
- \* Tijeras de punta roma, unha.
- \* Luvas desechables, cinco.
- \* Bisturí dun só uso, dous.
- \* Manual ou Folleto de Primeiros Auxilios.
- \* Xeringuilla con agulla para inyección intramuscular, dúas de 10cc.

### Medicamentos.

- \* Aspirina®, 10 comprimidos
- \* Paracetamol®, 10 comprimidos
- \* Nolotil®, 5 ampollas
- \* Furacin®, pomada, un envase
- \* Algesal®, un spray
- \* Robaxisal(®), 10 comprimidos
- \* Almax®, 10 sobres
- \* Visadron®, colirio, un.
- \* After Bite®, aplicador, un.
- \* Cafinitrina®, 5 grageas sublinguales
- \* Alerfedine®, 60 mg, 5 cápsulas.
- \* Urbason®, 3 ampollas de 40 mg
- \* Adrenalina®, 2 ampollas de 1ml, en jeringuilla subcutánea precargada



## CONCLUSIÓN

Como xa se indicou, e con independencia de condicionantes legais, parece conveniente dispoñer en todos os Apiarios, tanto fixos como de transhumancia, dun Botiquín, convenientemente dotado. Esta circunstancia non supón descoñecer as propiedades farmacolóxicas do mel, o propóleo ou a cera de abella, senón máis ben o recoñecer que dispoñer deste botiquín é unha medida de seguridade adicional. Nunca sabemos a quen dos que están ao noso redor pode facerlle falta.

Nos Apiarios debería haber un Libro, Manual ou Folleto de Primeiros Auxilios, adaptada á casuística e problemas de urxencia que poden xurdir neste medio.

Sería conveniente que os apicultores, do mesmo xeito que a gran maioría da poboación, tivesen uns coñecementos básicos de primeiros auxilios, o que axudaría a diminuír o número de mortes que se producen por accidentes. O

Apiario é un lugar de baixo risco, excepto para os alérxicos ao veneno de abeja. Esta circunstancia non pode ser unha excusa para descoñecer que os accidentes poden xurdir no lugar e momento máis insospeitado.

Os alérxicos ao veneno de abella deberían facerse un tratamento de desensibilización. Como medida de seguridade deberían levar sempre consigo unha xeringuilla precargada con Adrenalina e ampollas de Urbasón e xeringuilla para inyección intramuscular.

Dada a enorme difusión dos teléfonos móbiles, sería aconsellable dispoñer dun, en especial as persoas con alérxia coñecida ao veneno de abellas, así como dun listín telefónico cos números dos servizos de urxencias e urxencias da zona (en España o 061 e o 112, este último válido para toda a Unión Europea). Pode ser que nalgún caso sexa o elemento máis importante de todo o botiquín.

Jose Castro. Apiterapeuta.