

Tu botiquín

Lo imprescindible para toda la familia

Â

RECOMENDACIONES GENERALES:

Un botiquín puede ser cualquier caja o recipiente. Debe estar siempre cerrado (nunca con llave) y ser fácil de abrir. Tiene que estar bien identificado y ordenado.

El botiquín debe estar guardado en un lugar fresco, seco, protegido de la luz y lejos del alcance de los niños. No se debe guardar ni en la cocina ni en el baño.

Se debe revisar su contenido al menos una vez al año para evitar convertir el botiquín en un almacén de medicamentos viejos. Los medicamentos caducados o deteriorados se deben llevar a la Farmacia para su posterior destrucción.

Nunca se tiran a la basura.

Haga una lista del contenido y péguela a la tapa del botiquín.

El material sanitario tiene que estar limpio y a punto para utilizarlo.

Guarde en el botiquín una relación de los centros y teléfonos de Urgencia.

MATERIAL SANITARIO

Es fundamental en el botiquín y se utiliza para controlar las hemorragias, limpiar heridas, cubrir quemaduras.

También es muy útil para prevenir infecciones:

Gasas

Compresas

Vendas

Esparadrapo

Algodón

Tiritas de distintos tamaños

Termómetro

Tijeras

Pinzas

MEDICAMENTOS

Antisépticos: previenen la infección en los casos en los que se ha producido una herida.

Existen varias alternativas:

Povidona yodada (Betadine, por ejemplo)

Clorhexidina (Cristalina, por ejemplo)

Alcohol

Agua oxigenada

Analgésicos y antiinflamatorios: Acido acetilsalicílico, paracetamol, ibuprofeno

Suero de rehidratación oral

Suero fisiológico

Antihistamínicos

Pomada para las quemaduras

Crema para picaduras e inflamaciones locales

Pomada antibiótica

Antidiarreicos

Antiácidos

Botiquin para niños

Todas las recomendaciones generales que aparecen descritas en el apartado anterior son válidas para el botiquín de los niños.

Es necesario hablar con el pediatra para conocer las pautas preventivas en el caso de fiebre, dolor, vómitos etc...

MATERIAL DE CURA

Dos termómetros (oral y recta)

Esparadrapo

Pinzas

Alcohol

Gasas estériles

Agua oxigenada

Vendas

Yodo (Betadine)

Algodón

Baja lenguas

Tijeras

Suturas

Jeringa para administrar soluciones y jarabes

Tiritas

MEDICAMENTOS

Ibuprofeno (Dalsy)
Crema de protección solar

Paracetamol (Apiretal)
Lociones antialérgicas para picaduras

Gotas para dolor de ojos
Pomada con antibióticos

Suero para rehidratar
Repelente contra insectos

Suero fisiológico para la nariz o soluciones de agua de mar
Productos para piojos y peine fino de metal para pediculosis (piojos)

A los botiquines de los niños que sufran enfermedades crónicas como asma, diabetes etc... se agregarán los medicamentos específicos para éstas.

• Botiquin para Ancianos

En el caso de los ancianos hay que tener mucho cuidado con el botiquín, ya que al tener, generalmente, los sentidos disminuidos pueden confundir algún medicamento y el resultado puede ser muy grave.

Además, los ancianos suelen ser pacientes polimedicados, por lo que hay que tener en cuenta las posibles interacciones con los medicamentos habituales de los botiquines.

Por ello, se recomienda que el botiquín de los ancianos tenga solamente productos de cura: algodón, tiritas, esparadrapo, yodo (Betadine), Agua oxigenada etc...