



8

Botiquín casero, Siempre a mano

Dado que en el hogar es donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo, es allí, donde existe mayor probabilidad de que nos encontremos mal o suframos algún accidente, la mayoría de las veces leve, afortunadamente. Por ello necesitamos contar con un botiquín donde encontremos lo necesario para aplicar las primeras curas y tratar lesiones leves. Por otra parte, para atender y aliviar pequeñas dolencias deberíamos tener un pequeño dispensario con medicamentos básicos.

El botiquín debe estar preparado antes de que lo necesitemos, ya que sólo será útil si sabemos lo que buscamos y lo podemos encontrar fácilmente. Su contenido ha de permitirnos hacer frente a las situaciones que con más frecuencia se presentan en el entorno doméstico.

Tiritas, vendas, alcohol, esparadrapo, paracetamol... Si te has planteado qué es lo que debe contener tu botiquín casero y cómo debes mantenerlo, vamos a intentar orientarte para que te sea más sencillo tener a punto este útil aliado al que acudir para atender un síntoma de enfermedad leve o una pequeña urgencia.

Agosto

En ningún caso, el botiquín casero pretende sustituir a una oficina de farmacia ni debe concebirse como un almacén de medicamentos. Tampoco es el lugar donde se guardan los medicamentos de uso diario prescritos por tu médico como tratamiento a medio o largo plazo.

Un botiquín puede servirnos como primera medida de actuación urgente, pero si los síntomas persisten, o la lesión en caso de accidente es grave, se debe recurrir a la ayuda de un profesional sanitario.





¿ESTÁ A PUNTO MI BOTIQUÍN CASERO?

Conoce los elementos básicos y las reglas de mantenimiento

¿Dónde lo colocamos?

- Debe estar instalado en un lugar accesible y conocido por los habitantes de la casa. Tiene que estar siempre cerrado pero con un sistema de apertura fácil. Puede servirnos un armario o una caja hermética y fácil de transportar.
- En un lugar protegido de la luz, el calor y la humedad. Por ello, la cocina o el baño, que pueden resultar cómodos para el usuario, no son los lugares más adecuados, ya que no suelen cumplir las condiciones de temperatura y humedad necesarias para conservar los productos y materiales que contiene.
- Por supuesto, siempre debe estar fuera del alcance de los niños.

¿Qué debe contener?

Su composición puede variar según las circunstancias (tipo de vivienda y de sus instalaciones, edad y estado de salud de las personas que viven en él...), siendo recomendable que contenga, al menos, los siguientes elementos:

Material de autoprotección:

- **Guantes desechables.** Los utilizaremos siempre que vayamos a realizar una cura. Nos protegen del contacto directo con la sangre y otros fluidos, secreciones, etc.
- **Toallitas con alcohol.** La mejor forma de desinfectar nuestras manos es lavarlas con agua y jabón, pero en caso de no disponer de ello fácilmente, podremos utilizar las toallitas impregnadas de alcohol.

Material de curas:

- **Suero fisiológico.** Para limpiar heridas. También se puede usar como descongestionante nasal y para lavados oculares.
- **Antiséptico.** Para prevenir la infección en el caso de heridas: povidona yodada, clorhexidina, agua oxigenada.
- **Alcohol etílico.** De 70° o 96°. Para desinfectar el material de cura, termómetros etc. Recordar que NO debe utilizarse directamente sobre las heridas.
- **Gasas estériles.** De diferentes tamaños para cubrir heridas. Preferentemente de 20 x 20 y en envases pequeños.
- **Gasas impregnadas** de uso específico para pequeñas quemaduras.
- **Vendas.** Son adecuadas las de 5 y 10 cm.
- **Esparadrapo.**
- **Tiritas.** Banda de tiritas, para adaptar tamaño a las necesidades.



- **Pañuelo triangular.** De un tamaño aproximado de 140x100x100 cm. Nos servirá para improvisar un cabestrillo o un vendaje, para cubrir heridas etc.
- **Tijeras de puntas redondeadas.**
- **Pinzas sin dientes.**
- **Jeringuillas desechables.** Para lavados nasales, de heridas etc.
- **Bolsa térmica** para aplicar frío o calor.

Medicamentos:

Es recomendable que consulte con su médico si puede tomar estos fármacos. Recuerde que no deben tomarse medicamentos si presenta alergias a los mismos.

- **Analgésicos, antitérmicos y antiinflamatorios** para los dolores leves-moderados, la fiebre o los síntomas catarrales.

Aunque este tipo de medicamentos puedan obtenerse sin receta médica, no por ello dejan de ser inocuos. Para cualquier duda sobre su uso debe consultar a su médico o farmacéutico.

Los más usados son paracetamol, ibuprofeno y ácido acetilsalicílico.

El paracetamol no tiene acción antiinflamatoria, pero sí antitérmica. Es un buen analgésico para el dolor leve o moderado y no afecta al estómago.

El ibuprofeno es un buen antiinflamatorio, pero puede afectar al estómago.

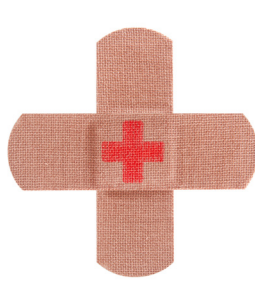
No administre el ácido acetilsalicílico en niños menores de 12 años.

- **Antiinflamatorios tópicos en forma de pomada, crema o spray** para dolores musculares o articulares como contracturas, torceduras, etc.
- **Crema para las quemaduras superficiales** (primer grado)
- **Producto tópico para las picaduras de insecto.**
- **Sales de rehidratación oral en sobres** para casos de diarrea o vómitos.

Además es interesante incluir:

- **Termómetro.**
- **Guía de primeros auxilios** que pueda servir de ayuda en caso de determinados accidentes.
- **Una etiqueta en la tapa del botiquín**, con teléfonos de emergencia (**Teléfono único de emergencias 112**), Centro de salud, ambulancias, Instituto Nacional de Toxicología.





¿Qué no debe contener?

Un botiquín no debería ser un almacén de restos de tratamientos anteriores, como antibióticos. Éstos deben emplearse sólo bajo prescripción médica para un paciente determinado y en una infección concreta, pero nunca conservarse “por si acaso” para automedicación.

Se deben desechar, una vez abiertos y utilizados, los colirios, jarabes y gotas.

Este botiquín debe contener sólo aquellos elementos que pueden ser utilizados por cualquier persona sin formación sanitaria.

CONSEJOS ÚTILES

- Un buen botiquín debe ser sencillo y contener solo lo necesario.
- Todo el material debe de estar ordenado y etiquetado.
- Guarde los medicamentos en su envase original con el prospecto.
- El botiquín se debe revisar periódicamente (cada 6 o 12 meses), retirando los productos caducados y reponiendo los que faltan.
- No guarde los medicamentos caducados o que sobran después de acabar un tratamiento: Llévelo a su farmacia habitual para depositarlos en los contenedores SIGRE.
- Tenga mucho cuidado con la automedicación, ya que cada persona y cada proceso son diferentes y requieren distintos tratamientos. CONSULTE A SU MÉDICO O FARMACÉUTICO.

Enlaces

- <https://www.cruzroja.es/prevencion/index-hogar.html>
- https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_010.html
- pdf SEMFYC
- <http://www.portalfarma.com/Ciudadanos/saludpublica/consejosdesalud/Paginas/botiquincasero.aspx>
- <http://www.sigre.es/consejos-recomendaciones/botiquin/>
- <https://www.cofpo.org/index.php/botiquin-de-viaje.html>
- http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1163519304399&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FPTSA_pintarContenidoFinal&vest=1156329829917
- <https://www.youtube.com/watch?v=Z9Tx3zwNWNo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AkprZhqoUok>