

El botiquín

Seguramente en más de una ocasión nos hemos visto en la necesidad de tener un botiquín a mano. Sin embargo, cuando pensamos en ello nos asaltan preguntas como: ¿Qué nos puede servir como botiquín? ¿Dónde debemos ponerlo? ¿Qué elementos debe contener?...

Por otro lado, las características y el contenido de un botiquín van a depender del lugar donde lo vamos a utilizar (en casa, en el coche, en un viaje de vacaciones, etc.) y de la capacidad de la persona que lo va a usar. No obstante, hay una serie de aspectos importantes que debemos tener en cuenta:

1. Puede ser una caja de metal o de plástico, pero ha de tener una buena cerradura que dificulte el acceso a su interior a los niños pequeños y mejor si su sistema de apertura no es por medio de llave (nos evitamos la angustia de en un momento de urgencia tener que pensar y buscar la llave para abrirlo).
2. Debemos guardarlo en un lugar ni muy seco ni muy húmedo y siempre lejos de una fuente directa de calor para que los medicamentos no se alteren (por este motivo la cocina y el baño no suelen ser los lugares idóneos).
3. Las botellas y las cajas de los medicamentos deben estar bien cerradas.
4. Se deben guardar los prospectos de cada medicamento para conocer las reacciones adversas posibles, así como las contraindicaciones.
5. Todos los ocupantes de la casa deben conocer el lugar donde se guarda y una vez utilizado hay que volver a dejarlo en el mismo sitio
6. En caso de usar algún instrumento del botiquín se debe posteriormente lavar de forma adecuada, desinfectar y dejar secar por completo.
7. Es conveniente que el botiquín presente una lista pegada y actualizada en el frontal del mismo para conocer con exactitud los elementos y medicinas con que contamos.
8. Periódicamente debemos preocuparnos de reponer los productos gastados y/o caducados.

Botiquín destinado al hogar

INSTRUMENTAL:

1. Tijeras de puntas redondeadas.
2. Pinzas pequeñas.
3. Termómetro.

ANTISÉPTICOS (preferiblemente no coloreados):

1. Tipo clorhexidina (no coloreado).
2. Tipo povidona yodada (coloreado).

DESINFECTANTES:

1. Agua oxigenada.
2. Suero fisiológico.
3. Alcohol.

MATERIAL PARA CURAS:

1. Guantes.
2. Gasas estériles de varios tamaños.
3. Algodón hidrófilo.
4. Esparadrapo, preferiblemente hipoalérgico.
5. Tiritas de varios tamaños.

6. Vendas de diferentes tamaños

MEDICAMENTOS:

1. Analgésicos (paracetamol o ácido acetil salicílico).
2. Pomada especial para pequeñas quemaduras (furacinada o con sulfadiacina argéntica).
3. Pomada antiinflamatoria para pequeños golpes.
4. Crema antihistamínica para las picaduras.
5. Colirio antiséptico (una vez abierto sólo debe conservarse durante un mes).
6. Cualquier medicamento necesario ante una enfermedad concreta de algún miembro de la familia (insulina para los diabéticos, adrenalina para los alérgicos a diferentes sustancias, etc.).

Botiquín para el coche

A todo lo anterior es conveniente añadir lo siguiente:

1. Guantes de plástico.
2. Pañuelos de papel.
3. Manta termoaislante plata/oro.
4. Linterna.
5. Pastillas contra el mareo.

Botiquín de viaje

En el extranjero es probable que el medicamento que normalmente tomamos no esté comercializado o lo esté con otro nombre, que el médico no hable nuestro idioma o que nos resulte imposible encontrar aquel recurso que en nuestro entorno tenemos tan a mano

para una simple dolencia sin importancia. También en esta ocasión se pueden tomar unas medidas generales importantes:

1. Si estamos tomando algún tratamiento llevar dosis suficientes para todo el viaje.
2. Es aconsejable llevar encima algunas dosis por si perdemos el equipaje, y recetas médicas de los medicamentos que transportamos para evitar posibles problemas en las aduanas.
3. El botiquín debe ser resistente y ligero, situarse en lugares lo más secos y frescos posibles (evitando las zonas bajo los vidrios de los coches o las partes superiores de las mochilas) y mantenerlo protegido del sol, la luz y la humedad.
4. Los medicamentos deben estar etiquetados y llevar fecha de caducidad y prospecto, para consultar las indicaciones y sobre todo posibles incompatibilidades o interacciones y contraindicaciones entre ellos.

El tipo de medicamentos y productos sanitarios que necesitaremos estará en función de nuestro estado de salud, del destino al que nos dirigamos y del tipo de actividad que pretendamos desarrollar allí (no se corren los mismos riesgos en un viaje de aventura que en uno organizado y no es lo mismo un viaje a una zona rural que a una zona urbana). Todas estas variables hacen imposible el plantear un botiquín de viaje único; no obstante, teniendo en cuenta que los problemas más comunes que se suelen presentar son diarreas, trastornos del aparato digestivo (acidez, gases, úlceras y gastritis), mareos, dolores leves y moderados, enfriamientos y resfriados, picaduras de insectos, mordeduras, alergias, problemas por sobreexposición al sol, heridas, ampollas, contusiones o traumatismos, se recomienda llevar los siguientes elementos, además de los

ya mencionados anteriormente en el botiquín del hogar:

MEDICAMENTOS:

1. Atidiarreico y bolsas de suero oral.
2. Antibiótico potente para las gastritis, parásitos intestinales...
3. Comprimidos contra mareos, si se padecen.
4. Potente antiinflamatorio y analgésico contra dolores y fiebre.
5. Repelente y antihistamínico contra las picaduras de insectos.
6. Protección solar y cacao para los labios.

De todas maneras, siempre es conveniente informarse antes de realizar un viaje de cuáles son las formalidades sanitarias necesarias (vacunas). Las más habituales son las de la fiebre amarilla, fiebre tifoidea, tétanos, cólera, hepatitis A y B, meningitis, poliomielitis y la rabia. Algunas de estas vacunas deben administrarse con varias semanas de antelación a la realización del viaje, por lo que no se debe dejar para el último momento.

Dicha información la podemos encontrar muchas veces en los mismos folletos disponibles en las agencias de viajes o bien en el Ministerio de Sanidad y Consumo.