

# ***Botiquín de Primeros Auxilios.***

**Un Botiquín de Primeros Auxilios bien equipado es indispensable para tenerlo en la casa, el automóvil y en el lugar de trabajo, SIEMPRE. El mismo va a ser útil en caso de un desastre natural.**

El mismo puede ser además fácil de llevar de manera que pueda cargarlo consigo. Puede utilizar una bolsa impermeable o una caja de plástico con divisiones. Puede adquirirlo ya preparado y añadir o cumplimentarlo de acuerdo a sus necesidades o prepararlo usted mismo, aquí le decimos cómo hacerlo.

Es importante que revise el botiquín con regularidad para reponer lo que se haya usado y sustituir lo que caduco de fecha o esté en mal estado. Téngalo accesible.

El contenido del botiquín dependerá del número de personas que lo vayan a utilizar y del uso que de él se vaya a hacer.

Recuerde, en una emergencia mayor o de gran magnitud las facilidades de salud pueden verse afectadas o estar atendiendo prioridades mayores. Un botiquín puede ser una tabla de salvación o una primera ayuda importantísima.

## **El contenido recomendable de un Botiquín de Primeros Auxilios incluye:**

<b>Instrumentos</b>	<b>Vendajes</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Perilla de succión.</li><li>• Tijeras.</li><li>• Termómetro (oral, de oído o rectal).</li><li>• Pinzas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cinta adhesiva.</li><li>• Vendajes en forma de mariposa.</li><li>• Vendajes elásticos.</li><li>• Cinta hipoalérgica.</li><li>• Cabestrillo (venda de forma triangular).</li><li>• Bolitas estériles de algodón.</li><li>• Parches estériles para ojos.</li><li>• Gasas estériles (4" x 4").</li><li>• Venda de gasa.</li><li>• Cinta impermeable.</li></ul>

<b>Medicamentos</b>	<b>Otros materiales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acetaminofén (Si tiene niño (a) tenga consigo líquido).</li> <li>• Antiácidos (Marca que acostumbre usar).</li> <li>• Ungüento antibiótico.</li> <li>• Medicamentos contra la diarrea.</li> <li>• Antihistamínicos.</li> <li>• Aspirinas (Identificada y asegurar que personas alérgicas nos las utilicen).</li> <li>• Ungüento antiséptico.</li> <li>• Loción de calamina.</li> <li>• Descongestivo (descongestionante).</li> <li>• Crema con hidrocortisona.</li> <li>• Ibuprofén</li> <li>• Azúcar o solución de glucosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua</li> <li>• Manual de Primeros Auxilios</li> <li>• Alcohol al 70 por ciento (para fricciones).</li> <li>• Toallitas de alcohol.</li> <li>• Manta.</li> <li>• Velas.</li> <li>• Paquetes de hielo químico o bolsa de hielo.</li> <li>• Paquetes de calor químico o bolsa de agua caliente.</li> <li>• Hisopos (copitos) de algodón.</li> <li>• Guantes de látex desechables.</li> <li>• Mascarilla para resucitación cardiopulmonar (su sigla en inglés es CPR).</li> <li>• Linterna y pilas (baterías).</li> <li>• Agua salina</li> <li>• Repelente de insectos.</li> <li>• Hisopos(copitos) para picaduras de insectos.</li> <li>• Cerillas (fósforos).</li> <li>• Cucharas medidoras.</li> <li>• Papel y lápiz.</li> <li>• Vasos de papel.</li> <li>• Jabón.</li> <li>• Alfileres de seguridad.</li> <li>• Aguja de coser.</li> <li>• Bloqueador solar.</li> <li>• Pañuelos (de tela y desechables).</li> <li>• Depresores de lengua.</li> <li>• Desinfectante de mano en base de alcohol (no menos del 60%)</li> </ul>

Otros objetos de uso cotidiano en caso de una emergencia:

- Pañales desechables o de tela para las compresas, vendas o almohadillas para los entablillados.
- Paños de cocina en lugar de vendas o cabestrillos.
- Paraguas, revista enrollada, periódico, para utilizarlos como inmovilizadores.
- Una manta grande.
- Una botella de agua de un galón.
- Una linterna y pilas de repuesto.
- Un radio pequeño de baterías y las baterías para éste.

Si algún miembro de la familia necesita medicamentos especiales debe asegurarse de tener abasto para por lo menos una semana, en caso que necesite llevarlo consigo. Algunos de estos objetos son los siguientes:

- Un equipo para alergias a los insectos que contenga los medicamentos que deben usar las personas alérgicas a las picaduras de insectos.
- Medicamentos, jeringuillas y equipos o aparatos especiales.

Asegúrese que todos los miembros de su familia con necesidades médicas especiales (diabéticos, asmáticos, personas alérgicas aspirina, etc.) usen una identificación de Alerta Médica (Medic Alert). En la mayoría de las farmacias se pueden adquirir estas identificaciones. Preparé y tenga siempre consigo los teléfonos de emergencia de las agencias de ayuda de su comunidad o pueblo, así como de sus hospitales, sala de emergencia y de la Cruz Roja (Ver teléfonos de emergencia en Mayagüez). Identifique su botiquín con su nombre completo y los teléfonos de familiares a llamar en caso de emergencia. Puede tener en el botiquín copia de su Tarjeta de Plan Médico y del Certificado de Vacunas (P-VAC) de su niño (a). Lleve consigo los teléfonos de familiares o personas allegadas a usted a llamar en caso de emergencias.

### Cuidado y mantenimiento del botiquín

- En el hogar, el colegio, el automóvil, el trabajo, **el botiquín deberá estar en sitio seguro**, lejos del alcance de niños y donde no ofrezca riesgo alguno.
  - No lo ubique en el **baño o cocina**, los insumos de curación se pueden alterar por la **humedad o por el calor** Ej.: Telas Adhesivas, apósitos adhesivos, gasas y vendas.
  - Todos los elementos deben estar debidamente resguardados y rotulados. En caso de líquidos, se recomienda utilizar **envases plásticos**, pues el vidrio puede romperse fácilmente.
  - Use **guantes desechables** cuando deba curar a un herido y luego de utilizar el botiquín deberá **lavarse debidamente las manos** o desinfectarse con "jabón en seco" para evitar todo tipo de contagios.
  - En caso que deba administrar **medicamentos** deberá tenerse en cuenta las **contraindicaciones** para cada caso y en lo posible no actúe auto-medicando a la víctima, debe consultar previamente un **médico o farmacéutico**.
- Periódicamente deberá revisar el botiquín y sustituir aquellos elementos que se encuentran sucios, contaminados, dañados o vencidos.

Considere tomar un curso de primeros auxilios. Puede llamar a la Cruz Roja Americana para más información.

