

# BOTIQUINES

## Contenido Básico

Un botiquín como mínimo debe de contener los siguientes elementos.

*Nota: Se marca con \* y en cursiva el equipamiento opcional.*

### **Tijeras de punta roma**

Para cortar gasas, vendas, esparadrapo, ropa, etc.

### **Pinzas** (mejor si son largas)

Para extraer objetos incrustados en la piel: astillas, espinas, agujones de insectos, etc

### **\* Lupa**

Para ver en detalle heridas (piel, ojos, etc)

### **Termómetro de Galio** (sin pilas)

Para medir temperatura corporal.

Tiempo mínimo para medir temperatura 4-5 minutos.

Una vez finalizada la medición hay que 'bajar' la medición del termómetro agitándolo en dirección de la ampolla.

### **\* Cápsulas de Carbón Activado**

Anti-diarreico. Anti-Flatulencia (gases)

Contra Envenenamientos

Se debe tragar con agua (nunca con zumos u otras bebidas pues reducen su eficacia).

Su alta absorción permite reducir la carga de toxinas de cualquier sustancia ingerida (anti-envenenamiento).

Si hay que tomar medicamentos se deben tomar 2 horas antes o 4-6 horas después de tomar el carbón activado o reducirían su eficacia.

NO puede entrar en las cavidades respiratorias.

### **Gel HidroAlcoholico**

Para desinfección de manos sin necesidad de aclarado.

### **\* Extractor de Veneno/Picaduras**

Jeringuilla grande que permite extraer el veneno de picaduras de avispa o de serpiente.

Se puede usar una jeringuilla a la que se le corta la punta y se lima suavemente los restos de plástico.

### **Escalpelo esterilizado**

Escalpelo ó Bisturí esterilizado (en sobre).

Para un solo uso. Para pequeñas incisiones (extracción de anzuelos).

### **\* Extractor de Garrapatas**

Para quitar garrapatas de la piel, sin dejar la cabeza dentro. Introducir la 'V' del extractor bajo el cuerpo de la garrapata y girar en dirección contraria a las agujas del reloj.

### **\* Jeringuilla estéril con Aguja de varios calibres** (intramuscular, intravenosa)

1. **Para intradérmicas:** Jeringa de 1 cc. o ml.

Aguja de calibre de 27x5/8", Se coloca en 0°

2. **Para subcutáneas.**- Jeringas de 1cc. a 3 cc. o ml.( siempre se cambia la aguja.) Aguja de calibre de 25x1". Se coloca en 45°

3. **Para intramuscular.**-Jeringas pueden ser de 1,3,5,10,20 y 50 cc. o ml. Aguja de calibre de 21x11/2" (verde) se utiliza para cualquier líquido. Para líquido aceitoso se recomienda mejor la de 18x11/2" (rosado). Se coloca en 90°

4. **Para intravenosa.**- Jeringa de 5 cc. o más. Aguja de calibre de 21x11/2" ó 23x11/2". Se coloca en 0°

### **Tiritas o Apósitos de varios tamaños**

Para diferentes heridas.

Se debe cambiar cada 24 horas o se si se moja.

### **Gasas**

Para limpiar heridas y taparlas.

Se pueden impregnar de vaselina pura para despegarse mejor.

### **Vendas de gasa**

Vendas de gasa de algodón en rollo (6cm x 4 metros).

Mejor si están envueltas en plástico individualmente.

### **Vendas elásticas**

Venda sin necesidad de adhesivo, se agarran sobre si mismas.

Respirables y resistentes al agua.

**Esparadrapo Tejido** (color naranja)

Esparadrapo para sujeción de vendajes y entablillados.

**Esparadrapo Hipoalergénico** (color blanco)

Esparadrapo de tejido sin tejer. Permeable al aire y vapor de agua. Hipoalergénico, se puede aplicar directamente sobre la piel.

**Algodón**

Con capacidad de absorción, también como almohadillado en heridas y lesiones.

**Ampollas de suero fisiológico**

Para lavado de heridas, ojos, nariz, etc.

**Agua Oxigenada**

Desinfectante de heridas, quema piel, no usar en ojos. Rebajar con agua para enjuagues bucales.

**Alcohol**

Desinfección de uso externo para heridas de pequeño tamaño.

**Povidona Iodada** (Betadine)

Desinfectante para heridas, quemaduras leves, rozaduras. Desinfectar material quirúrgico.

**Pomada Antibiótica para Heridas**

(Mupirocina/Furacine/Fucidine)

Para ayudar a la curación y cicatrización de heridas. Por ejemplo: Furacine, Fucidine, Mupirocina, Blastoestimulina, Liade.

**Paracetamol**

Se usa contra el dolor (analgésico) y la fiebre (antipirético).

En niños sólo si la temperatura es superior a 38,5°C.

Se debe tomar cada 6-8 horas. En adultos se recomienda 500 ó 650 mgr. por toma.

No tomar más de 1 gr. por toma en adultos (4 gramos al día se considera sobredosis).

NUNCA tomar más de 4 días seguidos:

Provoca fallo hepático sin síntomas y muerte.

**Ibuprofeno**

Anti-Inflamatorio, contra la fiebre (antipirético) y contra el dolor (analgésico). Se toma cada 6-8 horas.

En adultos se recomienda 300 mg (cada 6 horas) ó 400 mg (cada 8 horas).

No sobrepasar los 1200 mg/día salvo prescripción médica

**Roll-On contra Golpes** (Arnidol)

Roll-On a base de Árnica y Arpagofito.

Para evitar inflamaciones y dolores en golpes. Se puede usar también para dolores musculares.

SOLO USO EXTERNO. No usar en heridas abiertas, ni en ojos, boca o nariz.

**Stick para picaduras con base de Amoniaco** (AfterBite)

Para picaduras de mosquito, o de otros insectos como avispa, abejas o tábanos, de plantas o medusas.

**Vaselina pura**

Para la piel seca y/o agrietada.

Para cubrir y proteger las heridas una vez desinfectadas, pues evita infecciones.

Sirve para cubrir quemaduras. Pero no las quemaduras solares.

**\* Manta térmica**

La cara DORADA hacia fuera APORTA CALOR.

La cara PLATEADA hacia fuera PROTEGE del SOL.

La manta térmica no enfría. Se puede usar incluso como toldo para dar sombra y circule aire por debajo.

**\* Guantes de Látex**

Permiten manipular heridas sin riesgo para el paciente y de quien realiza la cura. No usar si se tiene alergia al látex (paciente y/o médico).