

Haga su propio botiquín de primeros auxilios “sobre la marcha”.

Boletín Mensual de agosto de 2016



Puede comprar botiquines de primeros auxilios simples en muchas tiendas. Sin embargo pueden no contener las cosas que prefiere o que usa con más frecuencia.

¿Hay un botiquín de primeros auxilios mejor?

¡Sí! Es el que arma usted mismo. Pero primero, aquí hay algunos artículos que podría incluir en cualquier botiquín básico¹:

- Aerosol desinfectante para limpiar cortes y raspaduras
- Hisopos de alcohol preenvasados
- Crema antibiótica
- Band-Aids® de distintos tamaños
- Gel desinfectante para manos
- Paños de gasa estéril no adhesivos
- Cinta a prueba de agua
- Una venda Ace
- Una compresa fría instantánea
- Un antihistamínico oral como Benadryl®
- Loción o crema para la picazón
- Crema o gel para quemaduras
- Píldoras analgésicas
- Tabletas antidiarreicas
- Pinzas
- Tijeras
- Folleto de instrucciones para primeros auxilios

Esta lista incluye suministros para tratar las lesiones leves más comunes: cortes, raspaduras, picaduras, astillas, quemaduras y esguinces.² Para personalizar su botiquín, debe tomar algunas medidas más.

Piense en sus preocupaciones especiales. Por ejemplo, ¿usted o algún miembro de la familia necesitan un alivio específico para alguna alergia alimentaria o de otro tipo? ¿Tienen alguna enfermedad o afección que podría requerir medicamentos con receta en caso de emergencia? Asegúrese de incluir estos artículos. Haga también una lista de los nombres y números de teléfono de sus médicos para tener una referencia a mano y póngala en el botiquín.

En cuanto al recipiente del botiquín: Algo transparente es la vía más fácil de acceso. Puede usar bolsas para empacados o almacenamiento de plástico con cierre hermético. Un bolso de cosméticos también funcionará. O invierta en una pequeña caja plástica transparente con tapa.

Por último, verifique las fechas de vencimiento de todos los artículos del botiquín una vez al año. De ese modo puede reemplazar cualquier cosa que haya superado la fecha que se indica en “usar antes de”.

Mantenga su seguridad y su botiquín de primeros auxilios personalizado a mano. ¡Con suerte nunca lo necesitará!

¹Compilado de www.redcross.org y www.webmd.com

²www.webmd.com