



El botiquín es un conjunto de medicinas y otros utensilios que sirven para tratar dolencias comunes o practicar los primeros auxilios en caso de lesiones.

Un buen botiquín debe ser sencillo y contener solo lo necesario. Desde Redvital Salud aconsejamos que el botiquín sea un compartimento o bolsito fácil de transportar.

## ¿Qué debe contener?

### Material sanitario:

- \* Agua oxigenada
- \* Clorhexidina (desinfectante para heridas)
- \* Vendas elásticas y de algodón
- \* Sueros de rehidratación oral en sobres
- \* Cremas de árnica para golpes
- \* Gasas estériles para cubrir heridas o detener sangrados
- \* Pinzas y tijeras de punta redonda
- \* Termómetro digital
- \* Guantes de vinilo de un solo uso
- \* Esparadrapo hipoalergénico de papel
- \* Tiritas
- \* Suero fisiológico en envases monodosis
- \* Stick post-picaduras

### Medicamentos:

Normalmente es suficiente con que se disponga de ibuprofeno y paracetamol para aliviar el dolor leve y la fiebre. En niños con algunas enfermedades concretas o con necesidades especiales, tu pediatra puede considerar oportuno que también dispongan de otros medicamentos, por ejemplo, salbutamol inhalado en personas asmáticas, adrenalina inyectable en niños con alergias graves, etc.

Es importante que los medicamentos se guarden en su caja original y con su prospecto. En niños es especialmente importante porque nos indican la dosis que se ha de administrar, que varía con la edad del menor. Comprueba siempre las fechas de caducidad y asegúrate de que está en buenas condiciones.

## Números de teléfono:

Es importante tener anotados los teléfonos de emergencias, te ayudaran a ganar tiempo:

- \* Número de emergencias **112**.
- \* Número del centro de intoxicaciones de tu país o región. En España existe el Servicio de Información Toxicológica (que depende del Ministerio de justicia) y está al servicio las 24 horas del día todos los días del año. Su teléfono es 91 562 04 20.
- \* Número del pediatra.
- \* Número de bomberos y de la policía.

## Otros consejos básicos

- \* Ubicación: puede estar ubicado en cualquier armario, cajón o maletín, pero ha de cumplir unas mínimas condiciones:
  - o Estar en lugar seco y oscuro. Dado que la humedad y los vapores pueden dañar algunos materiales, no se recomienda que los botiquines estén en la cocina ni en el baño.
  - o Permanecer **fuera del alcance Y DE LA VISTA de los niños.**
  - o Si sales de viaje, añade a tu botiquín el protector solar y las tarjetas sanitarias de todos los miembros de la familia. Si vas al extranjero revisa con antelación toda la documentación necesaria.
- \* El contenido del botiquín debe revisarse periódicamente (al menos cada 6 meses) para comprobar si los artículos que contiene se encuentran en buen estado y los medicamentos de que se dispone no están caducados y, si no es así, reponerlos.
- \* No ha de utilizarse para almacenar los medicamentos que nos han sobrado de tratamientos pasados. Se recomienda que los restos y medicamentos caducados, así como sus cajas si están vacías, se depositen en los puntos de reciclado SIGRE de las farmacias.



Si tienes cualquier duda puedes consultar con tu pediatra, ya que conocerá mejor a tu hijo/a y podrá ayudarte a personalizar tu botiquín.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Lope de Vega – Redvital Salud

