

Contenido del botiquín de primeros auxilios



- 1 Antisépticos.**
Previenen la infección evitando que los gérmenes penetren por la herida.
- 2 Vendas hemostáticas.**
Son útiles en el control de hemorragias. Conviene que sean de diferentes tamaños.
- 3 Elementos para hacer una cura de heridas.**
El agua oxigenada, las gasas esterilizadas, el suero fisiológico y el esparadrapo nos permitirán limpiar y curar de manera rápida una herida. Además, unas pinzas, tiritas, y unas pequeñas tijeras tampoco deben faltar para realizar pequeñas curas, así como unos guantes de látex o vinilo, que nos protegen del contacto directo con la sangre y otros fluidos.
- 4 Toallitas de alcohol.**
Debemos usarlas siempre antes de hacer una cura, para desinfectar nuestras manos. Y nunca aplicarlas directamente sobre las heridas.
- 5 Pañuelo triangular.**
Resulta un elemento de mucha utilidad para varias situaciones: cubrir heridas o quemaduras, improvisar un cabestrillo o un vendaje... Puede tener un tamaño aproximado de 140x100x100 cm.
- 6 Listado de teléfonos de urgencias de la zona.**
Una pequeña tarjeta con los números del pediatra o médico de familia, la ambulancia e incluso la policía o los bomberos nunca está demás. Es de esperar que nunca la necesitemos, pero si así fuese, de este modo sabremos donde encontrarla de manera rápida.

Contenido del dispensario de medicamentos



1 **Nuestra medicación habitual.**

Si utilizamos de forma crónica una medicación, es interesante tener un papel en el cual indiquemos los medicamentos que necesitamos, la dosis y los momentos en los que los tomamos. Esto puede ayudarnos a organizarnos para que no nos falte medicación o bien no tener en exceso. También en caso de urgencia, nuestros familiares pueden indicar y conocer la medicación que tomamos.

2 **Analgésicos.**

Paracetamol o ibuprofeno son los analgésicos habituales que suelen emplearse habitualmente en caso de dolor, fiebre o inflamación (por ejemplo, en el caso de contusiones).

3 **Antihistamínicos.**

Debemos contar con ellos, sobre todo en caso de que seamos alérgicos, tanto a plantas como a alimentos.

4 **Antigripales.**

Los antigripales son medicamentos que asocian varios principios activos y debemos escoger aquellos que se ajusten más a nuestras necesidades. Es común la asociación entre paracetamol (analgésico y para la fiebre), junto a un fármaco específico para la tos y un descongestivo nasal.

5 **Antidiarreicos.**

Pueden utilizarse con el fin de evitar la deshidratación, causada por las diarreas, en el caso de que se produzca una gastroenteritis. Sin embargo, este tipo de fármacos son aconsejables sólo en caso de viajes. En general los antidiarreicos no deben emplearse sin consultar al médico / farmacéutico.

6 **Melatonina.**

Si viajamos habitualmente a lugares que implican cambios de horarios, puede ser un buen complemento para evitar el "jet-lag".

7 **Termómetro.**

Nos servirá para cerciorarnos de la temperatura exacta y, si tenemos fiebre, nos indicará cuándo será necesario tomar un medicamento antitérmico.