CINFASALUD.COM
Consejos sobre salud

¿Qué debe contener tu botiquín?

En realidad, en casa deberíamos disponer de dos: uno de primeros auxilios y otro sólo para los medicamentos.

Haz un repaso y descubre si te falta algo.

Botiquín de primeros auxilios

01.
Antisépticos
Para prevenir la infección en caso de herida.

02.
Vendas hemostáticas
de diferentes tamaños. Te ayudarán a controlar hemorragias si es necesario.

03.
Distintos elementos para curar heridas
como agua oxigenada, gasas esterilizadas, suero fisiológico y esparadrapo. También pinzas, tiritas, tijeras pequeñas y guantes de látex o vinilo.

04.
Toallitas de alcohol
Para desinfectarte las manos antes de realizar una cura. Nunca las apliques directamente sobre las heridas.

05.
Pañuelo triangular
de un tamaño aproximado de 140x100x100 cm. Te será útil para cubrir heridas, quemaduras, hacer un cabestrillo...

06.
Teléfonos de urgencias
Así siempre los tendrás a mano si los necesitas con urgencia.

Botiquín de medicamentos

01.
Medicación que tomas habitualmente
Te ayudará a tenerla accesible y organizada para que no te falte.

02.
Analgésicos
Paracetamol e ibuprofeno son los medicamentos que puedes tomar en caso de dolor, fiebre o inflamación.

03.
Antihistamínicos
especialmente si eres alérgico.

04.
Antigripales
Son medicamentos que asocian varios principios activos y debes escoger aquellos que se ajusten más a tus necesidades.

05.
Antidiarréicos
Sólo en caso de que estés de viaje, y siempre que previamente lo hayas consultado con tu médico.

06.
Melatonina
Especialmente si viajas, ya que los cambios de horarios suelen provocar alteraciones del sueño.

07.
Termómetro

CinfaSalud. © Cinfa 2015.

cinfa