



Prepara tu botiquín

Descarga el pdf

RECOMENDACIONES GENERALES BOTIQUIN CASERO

Revisar:

- Fecha de caducidad
- Medicamentos que nos recetaron hace mucho tiempo
- Medicamentos en mal estado
- Medicamentos sin prospectos ni envases originales
- Material punzante sin protección
- Material de cura oxidado
- ¿Qué hay que desechar?
 - Antibióticos
 - Colirios abiertos
 - Fórmulas Magistrales
 - Termómetros de mercurio

Mantenimiento:

- Revisarlo mínimo dos veces al año
- Revisión de medicamentos
- Revisión del material sanitario
- Conservar los envases originales y los prospectos
- Eliminar los medicamentos caducados llevándolos a la farmacia, NO tirar a la basura.
- Mantener los medicamentos que precisen nevera entre 2° C y 8° C
- Mantener los medicamentos fuera del alcance de los niños

BOTIQUIN DE VIAJE

Es recomendable llevar un botiquín básico, especialmente en aquellos casos en los que el viaje se realice en lugares donde no es fácil el acceso a farmacias u hospitales.

Consejos ANTES DEL VIAJE:

- Visita médica con antelación suficiente en un Centro de Atención al Viajero
- Destino: tener en cuenta que cada área geográfica tiene unas características epidemiológicas diferentes
- Es preciso determinar si las enfermedades más prevalentes en el destino pueden ser prevenidas mediante vacunación, quimioprofilaxis u otras medidas preventivas

Consejos PARA LA VUELTA:

Consultar al médico:

- Si se tiene alguna enfermedad crónica que se haya descompensado
- Si al regresar o incluso unas semanas después del viaje presenta fiebre, infección genital, diarrea, vómitos, ictericia o alteraciones cutáneas.
- Si ha visitado un país en vías de desarrollo durante un periodo superior a tres meses
- Si cree que ha podido estar expuesto a algún foco de enfermedad infecciosa grave

No olvidar:

- Llevar consigo la tarjeta sanitaria individual y el documento de desplazo por si fuera necesario recibir asistencia médica en el lugar de vacaciones.
- Recuerde la medicación de uso habitual, como insulina, la pildora anticonceptiva, inhalador para asma, gafas de repuesto y líquidos de lentillas.
- Matener las condiciones de temperatura para los medicamentos que precisen frío.

¿TIENES COMPLETO TU BOTIQUIN? TE AYUDAMOS A PONERLO AL DIA

BOTIQUIN CASERO

Medicamentos

- Desinfectantes (Clorhexidina/yodo /alcohol /agua oxigenada)
- Dolor leve / fiebre
- Inflamación / Dolor muscular
- Vómitos y/o náuseas
- Estreñimiento
- Diarrea
- Digestiones pesadas
- Alergia
- Tos
- Gripe/resfriado
- Nariz tapada
- Mocos
- Quemaduras y heridas
- Dolor de garganta
- Golpes

Material de cura

- Algodón
- Gasas estériles
- Vendas de diferentes tamaños
- Venda elástica
- Guantes de cura estériles
- Esparadrapo (de tela, de papel, hipoalérgico)
- Tiritas de diferentes tamaños
- Tiritas cicatrizantes (ampollas y callos)
- Tijeras de punta redonda
- Pinzas
- Termómetro
- Apósitos desinfectantes

BOTIQUIN DE VIAJE

Medicamentos

- Desinfectantes (Clorhexidina/yodo /alcohol /agua oxigenada)
- Dolor inflamación y fiebre
- Estreñimiento
- Diarrea
- Rehidratación
- Mareos y náuseas
- Digestiones pesadas
- Alergia
- Picadura de insectos, repelentes
- Quemaduras y heridas
- Golpes / contusiones
- Pastillero con tu medicación habitual

Material de cura

- Gasas estériles
- Vendas
- Esparadrapo
- Toallitas antisépticas de limpieza
- Guantes de cura estériles
- Pinzas
- Tijeras de punta redonda
- Termómetro
- Tiritas cicatrizantes (ampollas y callos)
- Protección solar, after sun
- Suero fisiológico