

Consejos para armar un botiquín de primeros auxilios útil

Por Teddi Dineley Johnson

En algún momento, la mayoría de nosotros hemos tenido la desagradable experiencia de cortarnos un dedo con la tapa de una lata y revolver toda la casa en busca de un apósito. Asegúrese de que cuando ocurran estos percances — y créame que ocurren — usted tenga a mano el botiquín de primeros auxilios de su hogar.

Ya sea que se trate de raspones, moretones o dolor de cabeza, contar con un botiquín de primeros auxilios bien equipado es una parte clave de estar bien preparado. Por supuesto, siempre debe llamar al 911 si tiene una emergencia médica, pero un botiquín de primeros auxilios protegerá a su familia para tratar lesiones, enfermedades y heridas comunes — e incluso emergencias más graves — de inmediato. Para estar preparado para una emergencia, la Cruz Roja Americana recomienda tener un botiquín de primeros auxilios en el hogar y otro en el automóvil.

“Los botiquines de primeros auxilios son importantes porque en el caso de algunas lesiones, el tiempo es vital,” afirma Richard Bradley, profesor adjunto de medicina de emergencia del Centro de Ciencias de la



>> Para obtener más consejos sobre cómo armar un botiquín de primeros auxilios, visite www.redcross.org.

Salud de University of Texas en Houston. “Si una persona está sangrando, o no respira, usted querrá brindarle asistencia de inmediato.”

Considere su botiquín de primeros auxilios como su primer recurso, y asegúrese de que sus familiares — incluidos sus hijos si tienen la edad suficiente — y cuidadores sepan dónde encontrarlo y cómo usarlo. Para el botiquín, elija un recipiente impermeable que sea lo suficientemente grande como para guardar todos

los artículos que necesita. Los recipientes de plástico transparente son ideales porque todos pueden ver que se trata del botiquín de primeros auxilios del hogar.

“Incluso puede usar una bolsa de plástico, siempre que sea resistente y fácil de encontrar,” comenta Bradley, miembro del Consejo de Asesoramiento Científico (Scientific Advisory Council) de la Cruz Roja Americana. “Debe ser algo que pueda encontrar rápidamente y pueda cargar con facilidad al lugar donde lo necesita en caso de emergencia.”

Al igual que el agua embotellada, las baterías y otros suministros de preparación que tiene a mano para casos de emergencia, revise el contenido de su botiquín de primeros auxilios cada seis meses y reemplace cualquier medicamento — como ibuprofeno o acetaminofeno — que esté vencido, así como las recetas que hayan vencido.

“Por otro lado, la mayoría del resto de los suministros, como un dispositivo de barrera para respiración cardiopulmonar, guantes, apósitos y vendajes, por lo general no tienen vencimiento,” afirma Bradley. “Pero asegúrese de que los envoltorios estén intactos, que nada esté roto y que no estén rasgados.”

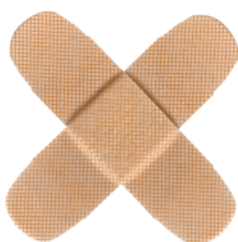
Las rasaduras y roturas no son buenas ya que pueden afectar los artículos que se supone deben ser estériles, u ocasionar que los vendajes pierdan la capacidad adhesiva.



Artículos básicos que debe contener un botiquín de primeros auxilios

El contenido de su botiquín de primeros auxilios variará según sus necesidades, pero debe contar con los siguientes artículos básicos:

- Un manual de primeros auxilios:** para saber cómo usar el contenido de su botiquín.
- Apósitos adhesivos de diferentes tamaños:** para cubrir cortes y raspones menores.
- Vendajes triangulares:** para cubrir heridas y hacer un cabestrillo para brazo.
- Rollos de gasa y apósitos de dos y cuatro pulgadas:** para cubrir cortes y raspones.
- Tijeras estériles:** para cortar esparadrapo, gasas y ropa o para otras necesidades.
- Esparadrapo:** para mantener la gasa en el lugar cuando se realice un vendaje sobre heridas grandes.
- Guantes sin látex:** para reducir el riesgo de infección al tratar heridas.
- Compresas de frío inmediato:** para esguinces, dolores y dolor de articulaciones.
- Termómetro:** para controlar la temperatura si se siente enfermo.
- Aspirina:** en caso de dolor de pecho. Pero lea las advertencias, especialmente para niños.



Qué no incluir: Si tiene una botella de ipecacuana en su botiquín de primeros auxilios, la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda que la deseche. Durante años, los médicos recomendaban tener ipecacuana a mano en caso de que alguna persona ingiriera una sustancia venenosa, pero esa información está desactualizada.

En su lugar, Bradley afirma que lo primero que debe hacer si alguna persona traga algo que puede ser venenoso es llamar al centro de intoxicación al teléfono 1-800-222-1222. O llamar al 911.



American Public
Health Association

¿Debe simplemente comprar un botiquín?

Su botiquín de primeros auxilios debe estar personalizado según las necesidades médicas específicas de su familia, pero hay ciertos artículos que todos los botiquines deben contener, como un termómetro (vea la lista). Su farmacia local debería de tener todos los suministros que necesita para un botiquín de primeros auxilios básico, y probablemente también venda botiquines prearmados en caso

de que no desee armar uno de cero.

“Asegúrese de buscar un botiquín que tenga los suministros correctos. No todos los botiquines prearmados contienen suministros realmente útiles,” indica Bradley.

