

## El botiquín de Primeros Auxilios.

### PLATICA DE 5 MINUTOS

El botiquín de primeros auxilios debe estar instalado en un lugar accesible y conocido por los habitantes de la casa, pero fuera del alcance de los niños pequeños. Una caja hermética y que sea fácil de transportar puede valer.

Su contenido ha de permitirnos hacer frente a las situaciones que con más frecuencia se presentan en el entorno doméstico, por lo que su composición puede variar según las circunstancias, siendo recomendable que contenga, al menos, los siguientes elementos:

#### MATERIAL DE PROTECCIÓN PERSONAL:

- Mascarilla de protección facial: se usarán cuando sea necesario realizar la respiración boca a boca. Así, evitaremos el contacto directo con posibles secreciones, vómitos, etc. Del lesionado que estemos atendiendo.
- Guantes de nitrilo: los usaremos siempre que realicemos una curación o manipular heridas. Nos protegen del contacto directo con la sangre y otros fluidos, secreciones, etc.
- Cubrebocas: por temas de pandemia, para su uso en todo momento
- Gel antibacterial (alcohol de >75%): lo utilizaremos para desinfectar nuestras propias manos, antes de realizar una curación; recordar que NO debe utilizarse directamente sobre las heridas.

#### MATERIAL DE CURACIÓN:

- Suero fisiológico (solución salina isotónica o agua inyectable); lo utilizaremos para lavar y/o enjuagar heridas.
- Antiséptico (tipo yodopovidona), para limpiar las heridas.
- Gasas para cubrir heridas y/o quemaduras (diferentes tamaños 5x5, 7.5x7.5 y 10x10).
- Compresas de gasa.
- Tiras adhesivas("curitas"de diferentes tamaños).
- Tijeras de puntas redondeadas.
- Pinzas sin dientes.
- Cinta adhesiva (puede ser transparente) o apósito adhesivo

#### MATERIAL PARA HERIDAS Y LESIONES ARTICULARES Y ESPECIALES:

- Venda triangular (tamaño aproximado: 140x100x100 cm). Nos servirá para improvisar un cabestrillo, cubrir heridas, quemaduras, improvisar un vendaje, etc.
- Vendas de diferentes tamaños (5, 7, 10, y 30 cm)
- Parches oculares

RECUERDA El botiquín del hogar NO debercontener medicamentos: una cosa es el botiquín de primeros auxilios y otra, el pequeño dispensario que tenemos en casa, que contiene elementos como: termómetro, aparato de tensión arterial, analgésicos/ antipiréticos, crema antiinflamatoria, pomada para quemaduras, crema antihistamínica, etc.

**“Ahora que lo sabes... Cuidate”**

*Elaborado por: Dr. Oscar Cervantes*