

## **INTRODUCCION**

**De acuerdo a lo que mencionaremos en este trabajo acerca de cómo tener un Botiquín de Primeros Auxilios en nuestra casa o lugar de trabajo, y además veremos que este debe estar en los lugares donde se encuentra una gran cantidad de personas, que puedan estar expuestas a un accidente.**

**Veremos algunas enfermedades y accidentes que podemos mejorar con un botiquín, que debe ser el más completo, el botiquín es un recurso básico para las personas que prestan un primer auxilio, ya que en él se encuentran los elementos indispensables para dar atención satisfactoria a víctimas de un accidente o una enfermedad repentina y en muchos casos pueden ser decisivos para salvar vidas, y su contenido cambia de acuerdo a las necesidades.**

## **BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS.**

Tener preparado un sencillo botiquín puede ser la solución para esos pequeños problemas que no necesitan consulta médica y también para aportar ese remedio urgente hasta que llegue el facultativo en las soluciones más graves.

Es imprescindible que este pequeño arsenal, constituido no-solo por medicamentos sino también por material suficiente para curas este correctamente ordenado y actualizado en cada momento para preparar un botiquín domestico debe seleccionar sus componentes y conocer, en la medida de lo posible, tanto sus usos concretos como los posibles efectos secundarios a que puede dar lugar el empleo de estos fármacos si no se toman las oportunas precauciones.

### **Cuidado y mantenimiento**

- En el hogar, el colegio, el trabajo, etc., el botiquín deberá estar en sitio seguro, lejos del alcance de los niños y donde no ofrezca riesgo alguno.
- No deberá ubicarse en el baño o la cocina, los medicamentos se pueden alterar por la humedad o por el calor.
- Es recomendable hacer una lista del contenido y pegarla en la contratapa del botiquín.
- Todos los elementos deben estar debidamente resguardados y rotulados. En caso de líquidos, se recomienda utilizar envases plásticos, pues el vidrio puede romperse fácilmente.
- Periódicamente se deberá revisar el BOTIQUIN y sustituir aquellos elementos que se encuentran sucios, contaminados, dañados o caducados.
- Después de utilizar el BOTIQUIN es conveniente lavarse debidamente las manos.
- Para administrar medicamentos deberá tenerse en cuenta las contraindicaciones para cada caso.

### ***Los elementos que debe contener todo botiquín práctico son los siguientes:***

- **Analgésicos**

En forma de comprimidos o cápsulas. Especialmente útiles para aliviar el dolor( caries, traumatismos, menstruación...). Los más recomendables como analgésicos domésticos son el ácido acetilsalicílico y el paracetamol. Ambos tienen la ventaja de ser también eficaz contra la fiebre, otro de los problemas más frecuentes en cualquier hogar en personas con problemas de gastritis, hernia de hiato es más recomendable el empleo de paracetamol, ya que produce escasas molestias gástricas.

- ***Antiinflamatorios:*** son preparados que disminuyen la inflamación. Resultan muy eficaces en contusiones, torceduras y demás lesiones traumáticas. La presentación en forma de cremas tomadas y spray en la idónea para el botiquín, ya que la aplicación local disminuye la posibilidad de efectos secundarios.
- ***Antiácidos:*** neutraliza la acidez del jugo gástrico. Resulta muy beneficioso en todo tipo de ardores o acideces hayan sido motivados estos por comidas demasiado fuerte, por excesos con el alcohol, tras el vomito, durante el embarazo... Es preferible adquirirlos en forma de solución, ya que actúan más rápidamente. Generalmente es suficiente la toma de un o dos cucharaditas para notar alivio; esta dosis suele ser la normal.

- **Antieméticos:** constituyen un conjunto de fármacos que suprimen los vómitos y las náuseas cualquiera que sea su causa. Originan pocos problemas y es preferibles tomarlos antes de la comida para facilitar su acción.
- **Antidiarreicos:** fármacos que mitigan los cuadros diarreicos. Su dosificación debe ser ajustada según las recomendaciones del prospecto. El abuso de antidiarreicos puede ser peligroso. Durante los periodos de diarrea es necesario reponer los líquidos perdidos (bebiendo agua de limón, sueros para uso oral...) y realizar una dieta de protección.
- **Antialérgicos:** Útiles en cuadros alérgicos y en picadas de cualquier tipo, picaduras de insecto, quemaduras solares... Es preferible la aplicación en forma de cremas o pomadas para evitar posibles efectos desagradables. De cualquier forma, cuando se sospeche un cuadro alérgico se deberá consultar con el médico lo antes posible.
- **Desinfectantes:** Imprescindibles para la prevención de la infección en heridas y quemaduras reciente y también para la limpieza de lesiones cutáneas y heridas infectadas. Resultan muy útiles a tal efecto los productos como el agua oxigenada, el mercurocromo, los jabones antisépticos, o cualquier solución desinfectante de las múltiples que existen comercializadas. Estos productos se guardan siempre en recipientes estrictamente cerrados.
- **Antibióticos:** se emplean para combatir las infecciones. Su uso es complicado y la dosificación que aparece en el prospecto deberá ser respetada a ultranza. Los más recomendables para un sencillo botiquín son aquellos derivados de la penicilina, del tipo de la ampicilina o la amoxicilina, eficaces contra gran número de gérmenes y de escasa o nula toxicidad. Hay que hacer hincapié en que los antibióticos solamente deberían ser utilizados por aquellas personas que conocen bien su manejo y que tienen la completa seguridad que las sustancias que componen esos fármacos no les causarán alergia alguna.
- **Tranquilizantes:** son medicamentos que suprimen la ansiedad, la angustia y el nerviosismo, además de facilitar el sueño. Por tratarse de sustancias con capacidad para producir dependencia, solamente se recomienda su uso en soluciones muy concretas y de corta duración. Se evitará consumirlo junto con bebidas alcohólicas que pudieran deprimir el sistema nervioso. No deben administrarse sin control médico a niños y ancianos, pues su acción es muy irregular.
- **Cremas para quemaduras:** solo son eficaces en las pequeñas quemaduras o después de haber tomado mucho el sol. Cuando la lesión sea mayor se debe acudir al médico, que aplicará uno de los denominados Tules Grasos, es decir, unas láminas de gasa impregnadas en grasa protectora que sirven para cubrir las lesiones donde se ha perdido la piel previniendo así la infección. De cualquier forma, en las quemaduras poco intensas basta con lavarlas con agua abundante y limpiarlas con una solución desinfectante.
- **Colirios:** de la amplia gama de 3 colirios existentes en el mercado farmacéutico se deberán elegir un preparado del tipo antiséptico- sedante, pues sirve para combatir las conjuntivitis irritativas y leves que forman la mayoría de las que se padecen normalmente. Además disminuyen las molestias que acompañan a los horzuelos, las inflamaciones de los párpados y los característicos picores.
- **Colutorios:** contienen productos desinfectantes y se emplean en forma de enjuagues bucales. Colaboran en el tratamiento de las encías, aftas, úlceras, etc.
- **Antihemorrágicos:** útiles para combatir hemorragias pequeñas pero continuas como las que fluyen por la nariz o tras la extracción de una pieza dental. Recomendamos seleccionar un producto antihemorrágico envasado en forma de inhalador, como los que se usan en las hemorragias nasales, ya que esta presentación permite también empapar una gasita y poder aplicarlo en la hemorragia.
- **Material para curas:** siempre es preferible emplear gasas para limpiar las heridas, quemaduras y demás lesiones, ya que si se hace con algodón pueden quedar restos de pelitos que retrasen posteriormente la cicatrización y faciliten la entrada de infecciones. Por ello, en todo botiquín no puede faltar

#### Productos de gasas o rayon/ polyester

- **Gasitas - gasas**

Se sugieren aquellas que vienen en paquetes que contienen una o más gasitas estériles individuales (7.5 cm por 7.5 cm). Material suficiente para tratar una lesión solamente. Cada paquete se halla cerrado en cobertura estéril. Se utiliza para limpiar y cubrir heridas o detener hemorragias.

- **Compresas**

Porción de gasa orillada cuadrada, estéril lo suficiente grande (38 a 40cm) para que se pueda extender más allá del borde de la herida o quemadura. También es útil para atender una hemorragia.

- **Apósitos**

Almohadillas de gasas y algodón estéril, absorbente, viene en varios tamaños.(13 x 8cms, 13 x 23 cms, 23 x 23cms) según la lesión a cubrir, para ojos se utilizan de 4cm x 6.5 cms.

Si no dispone de gasas individuales ni apósitos, elabórelos con la gasa que normalmente se consigue en paquetes. Teniendo la precaución de que todos los bordes queden al interior de tal manera que ninguna hebra quede en contacto con la herida.

- **VENDAS**

Es indispensable que haya vendas en rollo y triangulares. Se recomienda incluir vendas elástica y de gasas de diferentes tamaños (1,2,3 pulgadas).

- **VENDAS ADHESIVAS**

(tales como banditas - curitas), son útiles para cubrir heridas pequeñas.

- **APLICADORES**

Se llaman también copitos, se utilizan para extraer cuerpos extraños en ojos, limpiar heridas donde no se puede hacer con gasa y aplicar 3 antisépticos en cavidades.

- **BAJALEGUAS**

En primeros auxilios se utilizan para inmovilizar fracturas o luxaciones de los dedos de las manos.

- **ESPARADRAPO**

Se utiliza para fijar gasas, apósitos, vendas y para afrontar los bordes de las heridas. Se dispone de esparadrapo de 1/2, 1, 2 yardas, preferiblemente hipo alérgico (micropore, transpore, leukofix)

- **ALGODON**

Se utiliza para forrar tablilla o inmovilizadores, improvisar apósitos y desinfectar el instrumental, nunca se debe poner directamente sobre una herida abierta

## **INSTRUMENTAL Y OTROS ELEMENTOS ADICIONALES**

- Tapabocas y Guantes Desechables
- Pinzas
- Tijeras
- Cuchillas
- Navajas
- Termómetro Oral
- Ganchos de Nodriza

- Lupa
- Linterna
- Libreta y lápiz
- Caja de fósforos o encendedor
- Lista de Teléfonos de Emergencia
- Gotero Manual o folleto de Primeros Auxilios
- Otras cosas que pueden ser útiles son:
- Pañuelos desechables Toallitas húmedas
- Manta térmica
- Bolsas de Plástico
- Vasos desechables
- Cucharas
- Aguja e Hilo

### **BOTIQUÍN CASERO**

Siempre debe tenerse en casa material de primeros auxilios para el tratamiento de lesiones más comunes que puedan producirse. El lugar de la casa que mas frecuente accidentes es en la cocina: quemaduras, heridas por insiccion, etc.especialmente afectan a los niños. Para ello es básica la presencia de un botiquín.

Todo el material de primeros auxilios debe guardarse en una caja o armario que disponga de un cerrojo, pues un botiquín es un peligro en potencia en manos de niños pequeños. Conviene rotular con claridad la caja del botiquín y colocarla en un lugar no demasiado caluroso en el que pueda ser encontrada fácilmente; la habitación de la casa más indicada es el cuarto de baño. A medida que se va consumiendo el material del botiquín es necesario reponerlo y comprobar periódicamente la fechas de caducidad de los fármacos que figuran en los envases de las medicinas.

Uno de los grandes errores que se cometen con más frecuencia es considerar el botiquín casero como una farmacia familiar. Además que esta costumbre puede incitar a la automedicación, que por lo demás no es nada bueno.

A continuación se detallan los materiales que componen el botiquín casero básico:

- Vaso graduado
- Lavaojos
- Almohadillas estériles para los ojos
- Vendas triangulares
- Una cajita de vaselina
- Pastillas para el dolor de garganta
- Crema antiséptica
- Crema contra las picaduras de insecto

- Gasas estériles
- Tijeras de punta redondeadas
- Imperdibles
- Gasas absorbentes
- Termómetro
- Esparadrapo impermeabilizado
- Cinta adhesiva transparente
- Tiritas de varios tamaños y formas
- Vendas de distintos anchos
- Pinzas de punta
- Algodón
- Loción calmante
- Loción antiséptica
- Pastillas contra el dolor de estómago
- Analgésicos

#### **BOTIQUÍN PARA VIAJE**

**Siempre es conveniente llevar en el auto un botiquín de material básico con que hacer frente a cualquier eventualidad. El espacio del que se dispone en un coche es mucho más reducido que el de un armario o caja en casa, por lo que se debe prescindir de lo accesorio y centrarse en lo verdaderamente esencial. En muchas farmacias se encuentra a la venta el botiquín-tipo para viajes. En su defecto, vale una simple caja que contenga el siguiente material:**

- **Libreta de notas y lápiz**
- **Loción antiséptica**
- **Pinzas**
- **Tiritas de distintos anchos**
- **Tijeras**
- **Vendajes de distintos tamaños (triangulares, enrolladas, etc.)**
- **Pastillas contra el mareo**
- **Gasas absorbentes**
- **Bolsas para el mareo**
- **Linterna de bolsillo**
- **Manual de primeros auxilios**

- **Caja de pañuelos de papel**

### **BOTIQUIN PARA EMPRESAS - CENTROS DEPORTIVOS**

En estos botiquines la cantidad de elementos estarán en relación con el número de personas que realizan actividades en estos lugares y con los riesgos ocupacionales.

Tanto las empresas como en los centros deportivos, la frecuencia de accidentes es alta; por ello, estos sitios existe un lugar especial para prestar primeros auxilios; generalmente son profesionales los encargados de este tipo de trabajo.

Por consiguiente en el botiquín hay otros medicamentos para atender enfermedades repentinas, que debe ser manejados exclusivamente por este personal.

Además de estos elementos indispensables, se recomienda que existan los siguientes:

- Camillas
- Oxígeno
- Equipo para sutura
- Cánulas orofaríngeas
- Ambu
- Jeringas y agujas hipodérmicas
- férulas para la inmovilización de fracturas
- Pinzas hemostáticas
- Cuellos ortopédicos
- Compresas frías y calientes o bolsa de agua caliente o bolsas con hielo
- Succionador o perilla para extracción de secreciones
- Cubeta para esterilizar instrumentos
- Tensiómetro y fonendoscopio
- Sonda naso gástrica
- Medicamentos para la atención de emergencia de estricto manejo médico
- Estuche para la atención de accidente ofídico o animal ponzoñoso, según riesgo
- Soluciones parenterales:
  - dextrosa al 5% en agua destilada
  - dextrosa al 5% en solución salina
  - ringer, solución salina al 0.9%
- Equipo de venoclisis. Pinza corta anillos Yelcos

## **Medicamentos según zona de actuación**

### **Sistema Nervioso:**

- Depresores
- Anestésicos generales
- Hipnóticos y sedantes
- Tranquilizantes
- Anti convulsionantes y relajantes
- Musculares centrales
- Hipnoanalgesicos naturales y sintéticos
- Estimulantes centrales
- Anéstesicos locales y curarizantes

### **Sistema nervioso autónomo:**

- agentes simpaticomiméticos
- agentes simpaticolíticos
- agentes parasinpaticolíticos
- Histamina y antihistamínicos
- Serotonina y antiseronínicos

### **Sistema cardiovascular:**

- cardiotónicos
- antiaritmicos
- hipotansores y antihipertensivos
- hipertensores
- fármacos de acción coronaria

### **farmatologia renal :**

- diuréticos y antidiureticos

### **Sistema respiratorio :**

- Broncodilatadores
- Antitusígenos

- Espectorales y mucolíticos

#### **Sistema digestivo:**

- Antiácidos
- Estimulantes y depresores de la motilidad gástrica
- Antieméticos
- Evacuantes y purgantes intestinales
- Astringentes vegetales

#### **Sistema endocrino :**

- Farmacología del tiroides y paratiroides
- Farmacología de la suprarrenales y de la hipófisis anterior

#### **Sistema genital:**

- Farmacología del sistema genital masculino
- Farmacología de sistema sistema genital femenino
- Hormonas sexuales femeninas
- Drogas oxitócicas

#### **Sistema hematopoyético :**

- Drogas antianémicas
- Farmacología de la coagulación sanguínea

#### **Piel e inflamaciones :**

- Antiinflamatorios esteroideos
- Antipiréticos analgésicos
- Compuestos de oro
- Drogas antiflogísticas locales
- Siliconas, emolientes, demulcentes, astringentes.
- Queratoplásticos y queratolíticos

#### **Metabolismo**

- Farmacología del metabolismo de los lípidos
- Farmacología del metabolismo de los hidratos de carbono

- Farmacología del metabolismo de las proteínas
- Farmacología del metabolismo hidromineral
- Las vitaminas

**Procesos infecciosos:**

- Antisépticos, fungicidas y antiparasitcidas externos
- Antibióticos de espectro reducido
- Antibióticos de amplio espectro
- Los sulfonamidas
- Quimioterapia de la lepra
- Quimioterapia de la tuberculosis
- Quimioterapia de la sífilis
- Quimioterapia de las micosis
- Quimioterapia de las virosis
- Quimioterapia del paludismo
- Quimioterapia de la amebiasis
- Quimioterapia de la tricomoniasis
- Quimioterapia de la leishmaniasis
- Quimioterapia de la tripanosomiasis
- Quimioterapia antihelmíntica
- Quimioterapia del cáncer