

El botiquín de primeros auxilios debe ser portátil, de fácil acceso, bien etiquetado y no es necesario invertir grandes cantidades de dinero.

Es importante saber que los botiquines que se venden armados en diferentes lugares, no siempre contienen el material adecuado, por lo que se sugiere armarlo personalmente, se recomienda una mochila de plástico o tela que sea fácil de transportar e identificar.

A continuación sugiero una lista de material que debe de existir en un botiquín, además de lo siguiente es importante incluir material o medicamentos que se utilicen por los integrantes de nuestra familia en particular, por ejemplo, insulina si hay diabéticos que la utilicen, medicamentos para hipertensión arterial, broncodilatadores para el asma, etc.

Los lugares en donde se recomienda tener un botiquín son: Casa, Automóvil, Oficina, Taller, Negocio, etc. Así como es conveniente tener un botiquín, es importante saber utilizarlo y conocer técnicas de primeros auxilios, tome un curso de primeros auxilios.

- 5 pares de guantes desechables de látex.
- 1 Mascarilla para ventilación boca a boca (RCP)
- 1 solución fisiológica o botella de agua para irrigación de heridas.
- 1 Jabón neutro
- 1 frasco de Isodine espuma
- 1 tela adhesiva, transpore o micropore
- 2 Parche ocular
- 5 apósitos para el control de hemorragias.
- 10 paquetes de gasa simple de 10 x 10 cm.
- 10 paquetes de gasa simple de 5 x 7.5 cm.
- 5 bandas adhesivas (Curitas)
- 3 vendas elásticas de 10 cm.
- 2 vendas elásticas de 5 cm.
- Compresa fría instantánea
- Férulas de diferentes tamaños (Cartón, madera, periódico, Férula SAM, Férulas neumáticas, etc.)
- Sábana térmica desechable

### Varios

- Tijeras de trabajo pesado
- Lámpara de exploración
- Navaja
- Pinzas
- Termómetro
- Pluma
- Papel
- Bolsas de plástico
- Manual de primeros auxilios
- Números telefónicos de emergencia (Ambulancia, Hospital, Policía, Familiares, Pediatra etc.)

### Medicamentos

- Para el uso de medicamentos es importante contar con la ayuda y asesoría de su médico de confianza, pregúntele que medicamentos recomienda incluir en su botiquín de primeros auxilios. También incluya los de uso común por su familia.
- Analgésicos pediátricos y adulto (Aspirina, Ibuprofeno, Paracetamol, etc.)
- Antidiarreicos
- Ungüento para picaduras de insectos (Andantol, Caladryl, etc.)
- Analgésico local (Lonol, Arnica, Voltaren, etc.)
- Ungüento antibiótico (Vitacilina, Neosporin, etc.)