

Botiquín de primeros auxilios, que debe llevar ?



Si estás planeando irte de viaje, es importante tener un botiquín de primeros auxilios a mano para urgencias. Tener el botiquín lleno de artículos fundamentales de salud y seguridad significa que siempre vas a estar listo para todos y cada uno de los accidentes e imprevistos que puedan ocurrirte. Sigue leyendo para comprender qué artículos deseas tener en tu botiquín y por qué razón.

Cosas que el botiquín de primeros auxilios debe llevar:

- **Vendajes autoadhesivos.**

Sea cual sea la marca que elija , su botiquín de primeros auxilios debe incluir una amplia variedad de vendas autoadhesivas en un surtido de tamaños. Las tiras de lona tienden a funcionar mejor porque aceptan que la herida respire y al mismo tiempo la mantienen protegida. Asegúrese de integrar vendas para los nudillos y los dedos, tal como vendas de tiras pequeñas, medianas y enormes.

- **Almohadillas adhesivas antiadherentes.**

Aunque el nombre pueda sonar contradictorio, estas almohadillas están destinadas a amortiguar las lesiones , no a adherirse a , aunque pueden tener tiras laterales adhesivas para ayudar a mantenerlas en su lugar. Las lesiones que necesitan un poco más de acolchado, incluidas las que tienen puntos, se favorecen de

estas vendas antiadherentes que asisten a mantenerlas protegidas mientras se curan.

- **Desinfectante de manos.**

El desinfectante para manos es un producto importante que debe guardarse en el botiquín de primeros auxilios, fundamentalmente cuando se está en la carretera o al aire libre y lejos de una fuente de agua y jabón para lavarse las manos. Antes de tratar una herida o lesión, es importante tener las manos limpias. Aunque el desinfectante de manos no es tan efectivo como el lavado de manos, puede reducir significativamente la cantidad de microbios en la piel, ayudando a prevenir la infección. Sólo asegúrese de usar un desinfectante de manos que tenga dentro cuando menos un 60 por ciento de alcohol.

- **Guantes sin látex.**

Incluso si sus manos están limpias, es sustancial usar guantes antes de atender cualquier lesión, fundamentalmente aquellas que tienen sangre u otros fluidos anatómicos segregados por . Los guantes sin látex son los más destacados , puesto que varios son alérgicos al látex y pueden tener una reacción por el simple hecho de que los guantes toquen su piel.

- **Almohadillas de gasa.**

Alternativamente, cada botiquín de primeros auxilios debería tener además un gran suministro de gasas disponibles. Las gasas son absorbentes y protectoras, asisten a cubrir las heridas , detener el exceso de sangrado y también dan una superficie limpia para aplicar los bálsamos cuando se está al aire libre. Las almohadillas de gasa también tienen la posibilidad de ser útil como almohadillas para los ojos en el caso de emergencia.

- **Cierres de mariposa.**

Para cortes profundos que puedan necesitar puntos de sutura, siempre es una gran idea tener cierres de mariposa (además llamados vendas de mariposa) en el botiquín de primeros auxilios. Estas vendas destacables , hechas para miembros de la familia activos o incluso propensos a los accidentes, ayudan a mantener las heridas unidas, dando permiso que la piel se cure más veloz con menos cicatrices.

- **Cinta adhesiva de lona.**

La cinta de lona (también popular como cinta médica y cinta de primeros auxilios) no solo contribuye a sostener los vendajes y las gasas en su sitio , sino que también puede servir de envoltura protectora, asegurando las articulaciones más pequeñas lesionadas o inflamadas, como las de los dedos de las manos, los dedos de los pies y los tobillos. En la situación de los pequeños que practican deportes de impacto , esta cinta puede garantizar los vendajes en las lesiones y ayudar a sostener inmovilizadas las articulaciones torcidas o bien forzadas.

- **Gasa autoadhesiva.**

Para lesiones y lesiones más enormes , nada superior que la gasa autoadhesiva. Esta envoltura ajustable y pegajosa puede inmovilizar articulaciones más enormes (como codos, muñecas, rodillas y más) así como sostener las vendas en su sitio sobre las lesiones. Es semejante que varios laboratorios emplean para cubrir el lugar de la inyección después de tomar la sangre. Lo bueno de esta cinta es que es sutilmente que se pega , lo que permite una simple remoción. Además es menos voluminosa que las vendas habituales de gasa y no necesita velcro o sujetadores metálicos para sostenerla en su lugar.

- **Jeringa de irrigación.**

Estos tubos de jeringa de gran tamaño son muy útiles para sostener en los botiquines de primeros auxilios. Usados con agua limpia, tienen la posibilidad de limpiar una herida que tenga restos (normalmente tras caídas sobre hormigón o arena). Estas jeringuillas sin agujas además son excelentes para limpiar los desechos de un ojo, que tiene tejidos frágiles y no debe ser tocado con los dedos.

- **Antiséptico.**

Llevar un antiséptico en tu botiquín es una planificación capaz. Tanto si usa un «lavado de heridas » comercial tal y como si depende de productos como el peróxido de hidrógeno, Bactine o bien Betadine, tener un antiséptico utilizable , principalmente cuando está al aire libre, puede reducir drásticamente la cantidad de bacterias en una herida y permitir una curación más segura.

- **Ungüento antibiótico.**

Tanto los pequeños como los adultos son propensos a los cortes y arañazos durante el verano, en el momento en que juegan al aire

libre más a menudo. Aparte de lavar una herida con agua y jabón y utilizar un antiséptico para impedir la infección, es una buena idea llevar una pomada antibiótica en el botiquín de primeros auxilios. Úsela antes de cubrir una herida limpia con una venda. La pomada dará otra capa de protección contra las bacterias invasoras y también ayudará a la piel a mantenerse húmeda, lo que facilita una curación más rápida.

- **Alivio de la picazón.**

Si saldrás al exterior este verano, cerciérate de llevar crema o bien gel para calmar la picazón en el botiquín de tu familia. Estos bálsamos de acción rápida, que acostumbran contener una manera tópica de difenhidramina (exactamente el mismo medicamento que se encuentra en el Benadryl), ayudan a aliviar la picazón de las erupciones alérgicas y las picaduras de insectos. Otras probables formulaciones incluyen lociones de calamina, que, aparte de aliviar la picazón, pueden contribuir a secar la piel irritada.

- **Compresa fría instantánea.**

Debido a que no es posible poner hielo en el botiquín de primeros auxilios, las familias tienen que tener siempre accesibles varias compresas frías instantáneas. Estas bolsas capaces se enfrían con unos pocos batidos, dando permiso a la gente calmar tobillos torcidos, codos torcidos, problemas y más. Como estas compresas solo están frías de 10 a 15 minutos, es sustancial tener algunas a mano en caso de emergencias.

- **Termómetro digital.**

Esta es una cosa sin importancia. Tener un termómetro digital en el botiquín de primeros auxilios es una importante utilidad de diagnóstico, fundamentalmente en el momento en que o bien su familia están fuera de casa. Ya que las infecciones y las enfermedades peligrosas acostumbran ocasionar fiebres, saber si la temperatura corporal de un individuo está por encima de los 98,6°F además puede ayudarle a considerar si requiere o no ir al hospital para recibir más atención médica.

- **Antihistamínicos orales.**

Las travesías de verano, los campamentos y las escapadas significan que las familias tienen que tener fármacos antihistamínicos orales en sus botiquines de primeros auxilios.

Estos antialérgicos, que comúnmente consisten en difenhidramina o clorfeniramina, asisten a reducir la aparición de una reacción alérgica leve , introduciendo sibilancias, urticaria, estornudos y sarpullidos, y son una primera línea de defensa útil contra los síntomas agonizantes ocasionados por la fiebre del heno, las picaduras de insectos e incluso la hiedra venenosa.

- **Una bufanda de algodón.**

Puede que pienses que esto suena raro , mas escúchanos. Tener una bufanda de algodón en el botiquín de primeros auxilios tiene mucho sentido, en el momento en que andas en una emergencia. Desde proveer una mayor capacidad de absorción y protección de la herida, hasta convertirse en un cabestrillo improvisado para un integrante herido y también actuar como una almohada improvisada para aquellos que han caído enfermos, una bufanda de algodón limpia tiene varios usos prácticos (además de mantenerte ardiente) que la convierten en un gran complemento para cualquier botiquín de primeros auxilios.

- **Calmantes de venta libre.**

Un analgésico de venta libre, como el paracetamol o el ibuprofeno, es otro producto considerable en el arsenal de primeros auxilios. Estos fármacos antiinflamatorios ayudan a calmar el mal , achicar la hinchazón y bajar las fiebres. La Cruz Roja De america además aconseja a quienes tengan aspirina en su botiquín de primeros auxilios, presumiblemente para calmar el mal y como régimen de urgencia para el ataque al corazón (mientras además se va de manera directa al hospital más cercano).

- **Tijeras.**

Las tijeras no sólo son útiles en el momento de recortar vendas o bien gasas. Además son un elemento considerable en todos los botiquines de primeros auxilios porque, a lo largo de las urgencias , pueden recortar la ropa rápidamente para descubrir una lesión, o cortar cuerdas, redes o bien cordones que están envueltos peligrosamente cerca del cuerpo.

- **Fármacos para el estómago.**

¿Ir a un viaje de verano por carretera? Finalmente asegúrate de llevar en tu botiquín de primeros auxilios algún fármaco para el estómago para tratar la indigestión, la acidez, el malestar estomacal y la diarrea. Los fármacos orales de venta libre efectivos

incluyen subsalicilato de bismuto, carbonato de sodio, carbonato de calcio masticable y cápsulas de loperamida contra la diarrea. El suministro de estos fármacos puede calmar el mareo en el coche, las heces sueltas y el estómago agrio por la ingestión de comestibles extraños.

- **Pinzas.**

Las pinzas tienen la posibilidad de ser necesarias en cualquier kit de hermosura, mas también son una herramienta considerable en algún kit de primeros auxilios. Las lesiones con grava, vidrio o bien otros desechos tienen la posibilidad de limpiarse, y las picaduras de abejas, garrapatas y también astillas dolorosas adquiridas durante el juego al aire libre se eliminan fácilmente con pinzas. ¿Otra forma en que las pinzas de punta roma pueden salvar el día? Úselas como una tablilla, adjuntado con cinta médica, para inmovilizar un dedo roto o bien torcido.