BEST PREP.

GUÍA 09 · IMPRÍMELA Y GUÁRDALA JUNTO AL KIT

BOTIQUÍN POR PRIORIDADES

Primero lo que salva una vida, después lo del día a día.



3	1-2 SEM.	6 MESES
niveles de prioridad	de medicación crónica	entre revisiones de caducidad

01

NIVEL 1: SALVA UNA VIDA

- Vendaje de compresión de emergencia
- Gasas estériles en cantidad
- Guantes de nitrilo y tijeras romas
- Torniquete (si sabes usarlo) y manta térmica

02

NIVEL 2: CURAS DIARIAS

- Tiritas, tiras de aproximación
- Esparadrapo, vendas
- Suero fisiológico y antiséptico
- Pinzas y termómetro

03

NIVEL 3: SIN RECETA

- Paracetamol: dolor y fiebre
- Ibuprofeno: golpes y esguinces
- Antihistamínico, loperamida
- Sales de rehidratación oral

04

LO PERSONAL

- Medicación crónica para 1-2 semanas
- Adrenalina autoinyectable si hace falta
- Inhaladores, glucómetro, pilas
- Papel con alergias y enfermedades

05

LO QUE SOBRA

- Agua oxigenada y alcohol en heridas
- Kits de sutura sin formación
- Botiquines baratos con relleno

06

MANTENIMIENTO

- Caducidades cada seis meses
- Caja que cierre, fresca, lejos de niños
- Versión reducida en mochila y coche

! El mejor botiquín no sirve sin saber usarlo. Haz un curso de primeros auxilios: un fin de semana basta para empezar.