

JUNIO 2021

El botiquín de primeros auxilios en casa y en el vehículo.

Auxilio! no tengo el botiquín

Se trata de un elemento de seguridad que no debe faltar y que puede evitarnos dolores de cabeza frente a contingencias o accidentes.

Se trata de un elemento de seguridad que no debe faltar y que puede evitarnos dolores de cabeza frente a contingencias o accidentes.

Tanto en el hogar como en el vehículo, se trata de reunir los elementos necesarios para una atención primaria de los incidentes que con más frecuencia pueden sucedernos. Y aquí vale también lo que siempre decimos con relación al seguro: contar con él no debe depender de si alguna vez lo necesitamos antes, sino de la conciencia sobre que en cualquier momento podemos llegar a necesitarlo. Esta es la noción de riesgo y de prevención. Tener el botiquín es muy similar a tener seguro,

representa esa anticipación a los problemas que, nos guste o no, se presentan en un porcentaje de casos.

En el hogar, los accidentes más frecuentes son caídas, cortes, intoxicaciones y descomposturas, quemaduras, golpes, atragantamientos, electrocución.

En el automóvil las contusiones y cortes son lo más frecuente en caso de accidentes. Su nivel de gravedad puede ser tal que escape a nuestras posibilidades, pero contar con lo básico para frenar una hemorragia puede hacer una gran diferencia. En un viaje podemos tener otro tipo de trastornos que requieran atención: descomposturas, dolor de cabeza, dolor de muelas,

algún corte, etc.

En todos los casos se trata de poder ganar el tiempo necesario para acceder a un centro de atención médica o que llegue la ayuda necesaria.

¿Cómo organizar el botiquín?

Siempre se debe procurar que esté en un lugar conocido por todos, en una caja preferentemente rígida (en el auto debidamente sujeta), y en un lugar fresco y seco. En el auto puede ser el baúl, pero en un lugar accesible. Debajo del asiento del conductor o acompañante es otra opción. Debe ser reconocible con pocas instrucciones, si quien debe buscarlo no lo conoce.

Hay elementos que tienen vencimiento, por lo tanto, hay que revisarlo semestralmente.

¿Qué debe contener?

Un botiquín bien organizado debe contener tres tipos de elementos: material sanitario de primeros auxilios, medicamentos y teléfonos útiles. Y complementarse con un manual de primeros auxilios.

El material sanitario:

- Gasas estériles
- Vendas y apósitos de distintos tamaños para poder frenar hemorragias
- Tela adhesiva hipoalérgica
- Agua oxigenada, solución yodada
- Alcohol (Son preferibles los 2 anteriores)
- Guantes de látex
- Crema para quemaduras

continúa en la siguiente página





- Pinzas pequeñas
- Tijera. Aguja e hilo para suturas. (Si Ud. no se anima, al menos tendrá los elementos si un profesional de la salud puede asistirlo).
- Algodón
- Analgésicos y antiinflamatorios
- Termómetro
- Tela o pañuelo triangular para improvisar un cabestrillo
- Adicionalmente, a causa de la pandemia por el virus COVID-19, se recomienda agregar tapabocas descartables y alcohol en gel.

En el auto también es importante contar con una manta, ya que en determinadas situaciones se desea evitar o reducir la velocidad de descenso de la temperatura corporal.

Medicamentos:

Deben ser pocos y organizados. Nunca pastillas sueltas. Deben estar en su caja y bien rotulados, con su prospecto; o corremos el riesgo de que si lo usa un tercero cometa errores que empeoren la situación.

1. La medicación que usamos habitualmente. Preferentemente con las dosis.

2. Analgésicos: Paracetamol e Ibuprofeno.
3. Antihistamínicos para las alergias
4. Antiácidos para el ardor de estómago
5. Antigripales
6. Pomada para quemaduras leves.
7. Laxantes y antidiarreicos. Aunque en casa los antidiarreicos conviene evitarlos: la diarrea es la forma natural en que el organismo elimina una infección. En viaje puede ser necesario usarlos, para evitar deshidratación.

Teléfonos útiles:

Este es un elemento extremadamente útil. El solo hecho de tomar el botiquín nos provee de los datos para llamadas de urgencia o consultas. En el caso de un viaje, es una práctica excelente tomarse el trabajo previo de anotar los números de centros de atención y domicilios en el recorrido que haremos. Si bien esto es relativamente simple desde un celular, podríamos ahorrar tiempo de búsqueda precioso. Los datos del médico de cabecera no deben faltar. También números de emergencia como bomberos.

El manual de primeros auxilios:

Si enfrentamos una lesión tal como una quebradura o un corte de cierta gravedad, es importante que seamos capaces de actuar correctamente. Saber como entablillar y como detener una hemorragia, pueden ser esenciales y un manual de primeros auxilios nos dará los conocimientos básicos para poder resolver mejor las principales situaciones que se pueden presentar. ◀

MENSAJE DEL ASESOR

Complementando el contenido de esta nota sobre los botiquines, vienen a la memoria lo relatado por quienes fueron afectados por las inundaciones en La Plata en el año 2013. En esa oportunidad miles de personas vieron como sus casas y pertenencias quedaron bajo agua. En los lugares más críticos el nivel superó el metro ochenta. Muchas personas lo pasaron en el techo.

El agua tardó unas 12 horas en retirarse gradualmente. Los servicios se vieron afectados durante un tiempo mayor y muchos de los bienes quedaron inusables. Hasta varias horas después, la asistencia externa



fue inexistente. En estas situaciones extremas, se requieren elementos adicionales para sobrellevar la crisis, que se deben agregar al tradicional botiquín. Los más importantes: agua potable, una radio para estar informado, velas y encendedor, mantas, alimentos enlatados y sopas. Y una recomendación más que tiene que ver con los niños: el botiquín debe estar fuera de su alcance y no debemos hablar de los medicamentos como si fueran golosinas para que los tomen, ya que eso puede inducirlos a que los consuman a escondidas. ◀

Hasta el próximo contacto-asegurado