

Vivir seguro

con discapacidades y necesidades especiales de salud

Lista del botiquín de primeros auxilios

Es útil tener un botiquín de primeros auxilios cuando alguien se lastima.

Mientras más fácil sea acceder al botiquín de primeros auxilios, más pronto podrá usarlo una persona. Por eso es importante saber dónde están los botiquines de primeros auxilios y asegurarse de que tengan todos los elementos necesarios. Dos lugares donde se puede tener un botiquín de primeros auxilios son en una casa o departamento y en un automóvil.

Puede armar su propio botiquín de primeros auxilios o puede comprar uno ya preparado. Los botiquines de primeros auxilios están disponibles en muchas farmacias, centros comerciales, tiendas y por Internet. Si prepara su propio botiquín de primeros auxilios, puede encontrar los elementos que necesita en muchos de estos lugares. Recuerde que puede comunicarse con su proveedor de atención médica o una persona a la que suela pedirle ayuda si no tiene en claro qué hacer.

Para preparar un botiquín de primeros auxilios, busque un envase de plástico, una caja con tapa o una bolsa grande. Escriba su dirección en la parte de afuera del botiquín como recordatorio en caso de que necesite llamar al 911.

Estos son algunos elementos que puede poner en su botiquín de primeros auxilios.

- Una hoja de papel que incluya la siguiente información:
 - Sus proveedores de atención médica (asegúrese de incluir a todos los especialistas que lo atiendan).
 - Familiares o amigos a quienes se pueda llamar en caso de emergencia (asegúrese de decirles que están en su lista).
 - El número de teléfono de la línea de ayuda en caso de envenenamiento (el número de teléfono gratuito para las personas que llamen en los Estados Unidos es el 800-222-1222).
 - Una lista de los medicamentos de receta y otros medicamentos que tome (incluya las vitaminas y otros suplementos naturales que pudiera estar tomando).
 - Es una buena idea tener una lista de las necesidades de atención médica de su familia. Puede pedirle a su familia toda la información importante sobre la salud, como enfermedades, afecciones y medicamentos.

continúa en la página siguiente

Lista del botiquín de primeros auxilios. Continuación de la página anterior.

- Varios pares de guantes descartables que no sean de látex, para usar cuando se limpia una herida. Los guantes ayudan a prevenir una infección cuando se trata una herida. Podría ser una buena idea tener guantes de tamaño grande, para que los puedan usar personas con manos de distintos tamaños.
- Desinfectante de manos, para quitar los gérmenes de las manos.
- Cinco sobres de paños o compresas antisépticas, para limpiar cortes o raspaduras.
- Gasa y vendas de algodón estéril, para cubrir cortes y raspaduras de distintos tamaños. Esta es una lista de los tipos y tamaños más útiles:
 - 1 rollo de gasa que tenga tres pulgadas de ancho.
 - 1 rollo de gasa que tenga cuatro pulgadas de ancho.
 - 5 apósitos de gasa estéril en cuadrados de tres pulgadas.
 - 5 apósitos de gasa estéril en cuadrados de cuatro pulgadas.
 - 2 vendas absorbentes que sean de cinco pulgadas por nueve pulgadas.
 - 25 apósitos autoadhesivos de distintos tamaños.
 - 2 vendas triangulares.
 - 1 venda triangular o tela grande que pueda usarse como cabestrillo. También se puede usar una bufanda o una bandana.
 - 1 rollo de cinta de tela adhesiva que sea de diez yardas de largo y una pulgada de ancho.
- 2 sobres pequeños de aspirina (cada pastilla de aspirina es de 81 mg). La aspirina ayuda a aliviar dolores y molestias menores.
- 1 manta de emergencia. Las mantas de emergencia parecen láminas de aluminio, pero están hechas especialmente para proteger el cuerpo de una persona del frío.
- 1 barrera de respiración (con válvula de una sola dirección).
- 1 compresa fría instantánea.
- 2 ungüentos con hidrocortisona.

continúa en la página siguiente

Lista del botiquín de primeros auxilios. Continuación de la página anterior.

- 1 termómetro oral. Los termómetros sirven para saber si una persona tiene fiebre. Asegúrese de que el termómetro no esté hecho de vidrio y no contenga mercurio.
- 1 par de pinzas. Las pinzas son útiles para quitar astillas de la piel.
- 1 tijera pequeña, para cortar las vendas o la cinta.
- 1 compresa fría instantánea o gel de hielo, para la hinchazón o el dolor.
- Bolsas plásticas con cierre, para el hielo o para las vendas usadas.
- Solución salina estéril, para lavar las heridas o ayudarlo si no se puede sacar algo del ojo.
- Medicamentos, entre ellos:
 - Ungüento o crema antibiótica para poner sobre un corte o raspadura antes de la venda.
 - Gel de aloe vera, para quemaduras del sol.
 - Crema con hidrocortisona, para sarpullidos con comezón o picaduras de insectos.
 - Aspirina (no tome aspirina si tiene alergia a la aspirina, problemas de sangrado, si toma algún otro medicamento para coagular la sangre o si un médico le indicó anteriormente que no la tome. Nunca le dé aspirina a los niños).
- Si usted u otra persona con la que vive tiene una alergia grave, incluya un medicamento antihistamínico y un inyector de epinefrina, si está recetado por el médico.
- Linterna pequeña y resistente al agua, de mano o para la cabeza, y baterías extra, para ver en la oscuridad.
- Una libreta pequeña y un instrumento para escribir resistente al agua, para anotar información importante.
- Manta isotérmica de emergencia, para mantener el calor.
- Si usted u otra persona con la que vive tiene diabetes:
 - incluya una caja de jugo,
 - tabletas y geles de glucosa,
 - un kit para inyección de glucagón de emergencia, según las indicaciones de su médico.

continúa en la página siguiente

Lista del botiquín de primeros auxilios. Continuación de la página anterior.

No se olvide de revisar el botiquín dos veces al año para

- reemplazar cualquier cosa que se haya usado,
- reemplazar los medicamentos que hayan vencido,
- reemplazar las baterías viejas.

Valoramos la experiencia en seguridad de nuestros asociados que hayan demostrado su compromiso con tener comunidades sanas e inclusivas. Algunas partes de este material han sido adaptadas de la Cruz Roja Americana (<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/anatomy-of-a-first-aid-kit.html>).

La información incluida en *Vivir seguro con discapacidades y necesidades especiales de salud (Vivir seguro)* se presenta únicamente con fines educativos e informativos. En el contenido se incluye información general: esta podría no reflejar las necesidades individuales o los acontecimientos jurídicos o información actuales de una persona. Children's Specialized Hospital no garantiza, ni expresa ni implícitamente, la precisión, aplicación, adecuación o exhaustividad de la información incluida en *Vivir seguro*, ni en ningún otro sitio web al que esté vinculado. Children's Specialized Hospital específicamente renuncia a toda responsabilidad en relación con las acciones de cualquier persona, realizadas o no, con base en la totalidad o parte de la información u otro contenido de *Vivir seguro*.

Esta iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey.

Children's
Specialized
Hospital
Un establecimiento de
RWJBarnabas Health

© 2021 Children's Specialized Hospital