Sociedad Española de Farmacia Comunitaria

SEFAC

Consejos para el uso y mantenimiento de un botiquín

Un elemento necesario en el que no cabe todo

Más del 90 por ciento de las lesiones accidentales en el hogar son **traumatismos**, casi siempre leves (contusiones, heridas o esguinces). Siete de cada diez **quemaduras** ocurren en el hogar, y el lugar más peligroso es la **cocina.** El contacto con **objetos punzantes o golpes** es también causa habitual de accidentes. Esto hace necesario contar en casa con un **botiquín de urgencia.** Además, diversos estudios afirman que más de la mitad de los botiquines españoles guardan más de diez medicamentos. Los más frecuentes son los **analgésicos y antipiréticos** (89 por ciento de los hogares), **antiinflamatorios no esteroideos** (53) y **antibióticos** (46). Un 36 por ciento de las urgencias se debe a un **mal uso de los medicamentos.** Por tanto, debido a que los medicamentos son necesarios pero se suelen almacenar de forma excesiva y su mal uso entraña **riesgos**, es preciso tener unas nociones básicas sobre su **uso y conservación correctos.**

Recomendaciones

Mantenga en el botiquín SOLO LOS MEDICAMENTOS NECESARIOS. La acumulación de medicamentos procedentes de tratamientos inacabados o anteriores puede conducir a su uso inadecuado por parte del paciente u otro miembro de la familia en el futuro.

NO ACUMULE medicamentos PARA MÁS DE DOS MESES de tratamiento. Pueden darse circunstancias que hagan necesario cambiarlo, por lo que habría que desechar los acumulados. Tenga en cuenta que hoy por hoy se tiran 5,39 kilos de medicamentos al mes por cada 1.000 habitantes.

Guarde siempre los medicamentos en su ENVASE ORIGINAL, que es el más adecuado para que el medicamento se mantenga en condiciones óptimas.

CONSERVE EL PROSPECTO, ya que en él aparece toda la información necesaria para hacer un correcto uso del medicamento.

Se debe destinar un ESPACIO ADECUADO Y RESERVADO únicamente para almacenar el botiquín. Éste tendrá que estar siempre cerrado pero deberá disponer de un sistema de apertura fácil. Podrá utilizarse una caja limpia, espaciosa, duradera, fácil de llevar y sencilla de abrir, un estuche o incluso una bolsa. Y deberá estar claramente identificado.

Todos los miembros de la casa deben SABER DÓNDE SE GUARDA EL BOTIQUÍN Y CÓMO USAR CADA UNO DE LOS PRODUCTOS que contiene. Los elementos del botiquín serán de poca utilidad si no se saben utilizar. Lo mejor es comprar un manual de primeros auxilios y leerlo detalladamente.

DEBE MANTENERSE SIEMPRE FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS. Los fármacos generan más del 50 por ciento de las intoxicaciones infantiles. Los agentes más frecuentemente implicados son los antitérmicos, fundamentalmente el paracetamol.

ES MUY ÚTIL HACER UNA LISTA con los medicamentos y material sanitario que debe contener el botiquín. Igualmente es conveniente hacer una lista con los medicamentos utilizados por cada miembro de la familia.

SI ALGÚN MIEMBRO DE LA FAMILIA ES ALÉRGICO a algún medicamento, hay que HACERLO CONSTAR en un lugar visible del botiquín.

Debe disponerse de una LISTA DE LOS TELÉFONOS ÚTILES:

Emergencias: 112.
Centro de información toxicológica (24 horas): 915628585.
Urgencias del servicio autonómico de salud: 061.
Bomberos: 080.

Preguntas frecuentes

¿Qué debe contener un botiquín?

Medicamentos: alcohol, agua oxigenada, solución antiséptica para heridas y crema para quemaduras leves (ambas con povidona yodada, por ejemplo), suero fisiológico, analgésicos y antitérmicos (aspirina, ibuprofeno, paracetamol), preparado para rehidratación oral, antiácidos, antialérgicos, antitusígenos, mucolíticos y expectorantes, antisépticos bucofaríngeos.
Material sanitario: gasas, algodón, vendas, esparadrapo, puntos de aproximación, tijeras de punta redonda, pinzas y termómetro.

¿Dónde debe estar el botiquín?

Es fundamental que se ubique siempre fuera del alcance de los niños y en un sitio fresco, seco, limpio y preservado de la luz, para que no se altere el contenido, especialmente de los medicamentos. La cocina y el baño no son lugares adecuados, porque en ellos se producen cambios bruscos de humedad y de temperatura, que pueden degradar los productos. Algunos medicamentos requieren condiciones especiales de conservación que se advierten en el envase y en el prospecto. Por eso, para evitar confusiones, es útil guardar siempre el medicamento en su propio envase y no tirar el prospecto.

¿Es adecuado usar pastilleros?

Pueden utilizarse pastilleros siempre que los medicamentos no se saquen del blister para que puedan ser identificados y no se deterioren. Son especialmente útiles los que tienen capacidad para almacenar el contenido de medicación para una semana. También existe la posibilidad de solicitar en algunas farmacias el servicio de dosificación individualizada.

¿Qué no tiene que haber en un botiquín?

Medicamentos o productos sanitarios caducados, medicamentos que nos recetaron hace mucho tiempo, medicamentos en mal estado, jarabes y colirios abiertos, fórmulas magistrales, medicamentos sin prospecto ni envase original, termómetros que no funcionen, tijeras y pinzas oxidadas, etc.

¿Cada cuánto tiempo debe revisarse el botiquín?

Debe revisarse periódicamente, al menos dos veces al año, para retirar aquellos productos o medicamentos caducados, deteriorados o que no se usen y deshacernos de ellos de forma correcta.

¿Dónde debo tirar los medicamentos que ya no sirven?

Llévelos siempre al punto SIGRE de su farmacia, esto facilita una destrucción sin riesgo de contaminación para el medio ambiente. Nunca los tire a la basura; pueden producir daños graves a la naturaleza.

Si quiere más información puede contactar con nosotros escribiendo a sefac@sefac.org

Betadine®
POVIDONA YODADA

Amplia gama en desinfección de la piel

Unidosis 0,5 g
solución cutánea

Gel 30 g

50 ml
Solución dérmica

125 ml

Betadine® a su servicio en su Botiquín

Lea las instrucciones de estos medicamentos y consulte al farmacéutico

CPS: M-09049

BET-105