

Botiquín Esencial: Qué Llevar y Cómo Usar Cada Medicamento

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Farmacología de Emergencia

Etiquetas: Sin etiquetas

Botiquín Esencial: Qué Llevar y Cómo Usar Cada Medicamento

Un botiquín bien planificado no es una colección aleatoria de medicamentos: es un sistema organizado de fármacos esenciales, seleccionados para cubrir las emergencias más probables con la mínima cantidad de productos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define una lista de medicamentos esenciales que todo sistema de salud debería tener disponible. Adaptando este concepto a un botiquín personal o familiar, podemos definir un kit que cubra el 90% de las situaciones de emergencia médica comunes con aproximadamente 15-20 medicamentos clave.

Analgésicos y antipiréticos

Medicamento

Dosis adulto

Intervalo

Indicación principal

Precauciones

Paracetamol 500-1000 mg

500-1000 mg

Cada 6-8h (máx 4g/día)

Dolor leve-moderado, fiebre

Hepatotóxico en sobredosis. NO superar 4g/día. Evitar en enfermedad hepática.

Ibuprofeno 400-600 mg

400-600 mg

Cada 8h con comida

Dolor inflamatorio, fiebre, dental, muscular

Gastrolesivo. No en úlcera, insuficiencia renal, embarazo 3er trimestre. Tomar con alimento.

Metamizol (Nolotil) 575 mg

575-1150 mg

Cada 8h

Dolor moderado-severo, cólicos, fiebre resistente

Riesgo raro de agranulocitosis. No en alergia a pirazolonas.

La combinación de paracetamol + ibuprofeno alternando cada 4 horas proporciona analgesia continua superior a cualquiera de los dos solos, respaldado por meta-análisis del British Medical Journal (2019).

Antibióticos de amplio espectro

Los antibióticos son probablemente los medicamentos más críticos en un botiquín de emergencia. Sin ellos, infecciones que hoy son triviales pueden ser mortales.

Antibiótico

Dosis adulto

Duración

Espectro principal

Amoxicilina 500 mg

500 mg/8h

7-10 días

Respiratorias, otitis, urinarias simples, dentales

Amoxicilina-Clavulánico 875/125 mg

875/125 mg/12h

7-10 días

Como amoxicilina + infecciones de piel, mordeduras, sinusitis

Azitromicina 500 mg

500 mg/24h

3-5 días

Respiratorias (alérgicos a penicilina), ETS, gastroenteritis bacteriana

Ciprofloxacino 500 mg

500 mg/12h

5-7 días

Urinarias complicadas, gastroenteritis severa, osteomielitis

Metronidazol 500 mg

500 mg/8h

7-10 días

Anaerobios: abscesos, infecciones dentales profundas, diarrea por *C. difficile*, giardia

Uso responsable: Los antibióticos SOLO deben usarse cuando hay evidencia clara de infección bacteriana (fiebre + signos locales de infección). El uso innecesario genera resistencias que inutilizan estos fármacos. En situación normal, siempre consultar a un médico antes de iniciar antibioterapia. Este conocimiento es para emergencias reales donde no hay acceso médico.

Medicamentos para el aparato digestivo

Sales de rehidratación oral (SRO): El medicamento más infravalorado y posiblemente el que más vidas salva. Fórmula OMS: 1 litro de agua + 6 cucharaditas de azúcar + 1/2 cucharadita de sal. Para diarrea, vómitos,

golpe de calor, fiebre prolongada. Beber a sorbos pequeños y frecuentes.

Loperamida 2 mg: Antidiarreico. Dosis: 4 mg inicial, luego 2 mg tras cada deposición líquida (máx 16 mg/día). NO usar si hay fiebre alta, sangre en heces o sospecha de disentería: en estos casos la diarrea es un mecanismo de defensa que ayuda a eliminar el patógeno.

Omeprazol 20 mg: Protector gástrico. 20-40 mg/día en ayunas. Para gastritis, reflujo, protección gástrica durante tratamiento con AINEs prolongado, sangrado digestivo alto (dosis alta: 40 mg/12h).

Ondansetrón 4-8 mg: Antiemético potente. 4-8 mg sublingual o deglutido cada 8h. Para vómitos intensos que impiden la rehidratación oral. Permite que el paciente tolere líquidos mientras se trata la causa.

Antialérgicos y otros esenciales

Adrenalina autoinyectable (EpiPen): VITAL para anafilaxia. Dosis adulto: 0.3 mg IM en cara lateral del muslo. Dosis pediátrica (15-30 kg): 0.15 mg. Actuar inmediatamente ante signos de anafilaxia: urticaria generalizada + dificultad respiratoria + hipotensión. Cada minuto de retraso aumenta la mortalidad.

Cetirizina 10 mg o Loratadina 10 mg: Antihistamínicos no sedantes. 1 comprimido/día. Para reacciones alérgicas leves-moderadas, urticaria, rinitis alérgica, picaduras con reacción local. Como complemento (nunca sustituto) de la adrenalina en anafilaxia.

Prednisona 5-10 mg: Corticoide oral. Dosis: 40-60 mg/día en crisis (dosis única matutina). Para reacciones alérgicas severas (complemento de adrenalina), crisis asmática, reagudización de enfermedades inflamatorias. No usar más de 5-7 días sin supervisión médica.

Suero fisiológico (NaCl 0.9%): Mil usos: lavado de heridas, lavado ocular, dilución de medicamentos, irrigación nasal. Llevar al menos 500 ml. Se puede preparar: 1 litro de agua hervida + 9 g de sal (1 cucharadita rasa).

 Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.