

Botiquín de Emergencia: Qué Incluir y Cómo Usar Cada Elemento

Autor: EA4IPV
Fecha: 21/03/2026
Categoría: Farmacología de Emergencia
Etiquetas: Sin etiquetas

Botiquín de Emergencia: Qué Incluir y Cómo Usar Cada Elemento

Un botiquín de emergencia no es simplemente una caja con tiritas y aspirinas. En una situación de supervivencia, debe contener los elementos necesarios para tratar las cinco causas principales de muerte prevenible en emergencias: hemorragia masiva, obstrucción de vía aérea, neumotórax a tensión, deshidratación e infección.

Nivel 1: Material de control de hemorragias (prioridad máxima)

La hemorragia es la causa número uno de muerte prevenible en traumatismos.

Elemento	Cantidad	Uso
----------	----------	-----

Torniquete tipo CAT o SOF-T2	2	Hemorragia masiva en extremidades
------------------------------	---	-----------------------------------

Gasa hemostática (QuikClot, Celox)	2 paquetes	Hemorragia en zonas donde no se puede aplicar torniquete (cuello, axila, ingle)
------------------------------------	------------	---

Vendas de presión (tipo Israeli o Emergency Bandage)	2	Presión directa sobre heridas sangrantes
--	---	--

Gasas estériles (10x10 cm)	10-20 unidades	Cobertura de heridas, empaquetamiento
----------------------------	----------------	---------------------------------------

Venda elástica (10 cm ancho)	3 rollos	Vendajes compresivos, fijación
------------------------------	----------	--------------------------------

Nivel 2: Medicamentos esenciales

Analgésicos y antipiréticos

Medicamento	Dosis adulto	Frecuencia	Precauciones
-------------	--------------	------------	--------------

Paracetamol 500 mg	500-1000 mg	Cada 6-8 horas (máx. 4 g/día)	Hepatotóxico en sobredosis. No combinar con alcohol.
--------------------	-------------	-------------------------------	--

Ibuprofeno 400 mg	400-600 mg	Cada 8 horas con alimento (máx. 2.4 g/día)	Puede dañar el estómago. Contraindicado si sangrado activo.
-------------------	------------	--	---

Antibióticos (solo si tienes formación o guía médica)

Medicamento	Dosis adulto	Indicación principal en emergencia
-------------	--------------	------------------------------------

Amoxicilina 500 mg	500 mg cada 8 horas, 7-10 días	Infecciones respiratorias, otitis, infecciones de piel leves
--------------------	--------------------------------	--

Amoxicilina-Clavulánico 875/125 mg	1 comprimido cada 12 horas, 7-10 días	Mordeduras, infecciones de piel complicadas
------------------------------------	---------------------------------------	---

Metronidazol 500 mg	500 mg cada 8 horas, 7-10 días	Infecciones anaerobias, disentería amebiana, Giardia
---------------------	--------------------------------	--

Ciprofloxacino 500 mg	500 mg cada 12 horas, 7-14 días	Infecciones urinarias, diarrea del viajero grave, infecciones abdominales
-----------------------	---------------------------------	---

Advertencia crítica: El uso incorrecto de antibióticos genera resistencias bacterianas. Usa antibióticos SOLO cuando hay signos claros de infección bacteriana (fiebre + pus + enrojecimiento progresivo), nunca para resfriados ni diarreas leves.

Antihistamínicos y antialérgicos

Difenhidramina 25 mg (o cetirizina 10 mg): para reacciones alérgicas leves-moderadas. Dosis: 25-50 mg cada 6-8 horas.

Epinefrina autoinyector (EpiPen): para anafilaxia. Dosis adulto: 0.3 mg IM en muslo externo. Puede repetirse cada 5-15 minutos si no hay mejoría.

Gastrointestinales

Sales de rehidratación oral (SRO): 10-20 sobres. Primera línea para diarrea.

Loperamida 2 mg: Dosis inicial 4 mg, luego 2 mg tras cada deposición líquida (máximo 16 mg/día). NO usar si hay fiebre alta o sangre en heces (indica infección invasiva).

Ondansetrón 4 mg (sublingual): Para vómitos incoercibles. 1 comprimido sublingual cada 8 horas.

Nivel 3: Material de curación

Povidona yodada 10% (100 ml)

Clorhexidina 2% (100 ml)

Suero fisiológico (500 ml) para irrigación

Tiras de cierre adhesivo (Steri-Strip) — 10-20 unidades

Kit de sutura con porta-agujas, pinzas y suturas absorbibles y no absorbibles (si tienes formación)

Tijeras de trauma (con punta roma para cortar ropa)

Pinzas (para retirar cuerpos extraños)

Guantes de nitrilo estériles — 10 pares

Manta térmica de emergencia — 2 unidades

Cinta adhesiva médica (5 cm) — 2 rollos

Film transparente de cocina — para quemaduras y como apósito oclusivo

Nivel 4: Herramientas y equipamiento

Termómetro digital

Linterna pequeña (para examinar pupilas y heridas)

Manual de primeros auxilios impreso (no depender de electrónica)

Bloc de notas y bolígrafo (para anotar constantes vitales, hora de torniquete, medicamentos administrados)

Bolsas herméticas tipo zip para organización y protección contra humedad

Organización del botiquín

Organiza por prioridad de uso, no por tipo de material:

Exterior/acceso inmediato: Torniquetes y vendas de presión (hemorragias masivas)

Compartimento 1: Material de curación de heridas

Compartimento 2: Medicamentos (separados en bolsas etiquetadas)

Compartimento 3: Herramientas y extras

Mantenimiento

Revisa el botiquín cada 6 meses

Reemplaza medicamentos caducados (aunque muchos duran más, mantén el stock actualizado si puedes)

Verifica que los envases estén intactos y secos

Repón lo que hayas usado inmediatamente

Guarda el botiquín en lugar fresco, seco y protegido de la luz