



## Medicinas y consejos

Los medicamentos se guardarán **siempre** en su **envase original y con su prospecto**, así se podrán consultar en cualquier momento las dudas sobre su utilización.

Una lista orientativa de medicamentos a incluir en el botiquín así como medidas aconsejadas ante pequeños accidentes es la siguiente:

**Analgésicos y antitérmicos.** Son medicamentos **para el dolor y la fiebre**, como por ejemplo el paracetamol, que no tiene acción antiinflamatoria pero es un buen analgésico para el dolor leve o moderado y no afecta al estómago.

**Antiinflamatorios.** Esas medicinas sólo se deben usar cuando hay datos que orienten a que **la dolencia está causada por una inflamación**. Hay personas a las que estos medicamentos les pueden provocar problemas en el estómago, por lo que su utilización debe ser recomendada por el médico. El más utilizado es el ibuprofeno.

**Medicina para las molestias del estómago.** Si usted tiene molestias después de las comidas, puede tomar algún medicamento que le alivie los síntomas, como por ejemplo antiácidos. Sin embargo, si el malestar es frecuente, o los síntomas persisten, debe consultar con el médico.

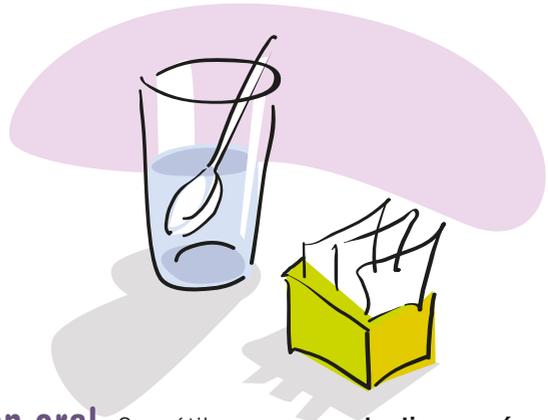
**Anticatarrales.** Son medicinas que **alivian los síntomas del resfriado** (dolor de garganta, congestión nasal). En estos casos es muy importante mantener una buena hidratación. Para las infecciones virales, como el resfriado o la gripe su médico no le recetará antibióticos, ya que éstos no surten efecto con los virus.



**Antitusivos.** Toser es una forma de mantener la garganta y las vías respiratorias limpias o permeables y, aunque es un síntoma que puede resultar molesto, es un mecanismo de defensa del cuerpo. Sin embargo, una tos excesiva puede significar que existe una enfermedad o trastorno subyacente, por lo que debe consultar con su médico.

Para la tos seca con cosquilleo, son útiles las pastillas para la tos o caramelos duros, así como colocar un humidificador en la habitación.

Recuerde tomar muchos líquidos pues ayuda a disolver el moco y facilita la expectoración.



**Sales de rehidratación oral.** Son útiles **en casos de diarreas ó vómitos importantes** que puedan dar lugar a deshidratación, lo que suele ser más probable que ocurra en niños o ancianos.

Se deben utilizar las fórmulas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud que se presentan en sobres para preparar en el momento o en presentaciones líquidas con sabores que pueden ser más fáciles de tomar por los niños.

En **diarreas leves los líquidos recomendados son el agua mineral, caldos caseros y agua de arroz.** Algunas de las bebidas para deportistas tienen mucho azúcar y pueden empeorar la diarrea.

Es mejor tomar pequeñas cantidades de líquido con frecuencia, utilizando una cuchara o una jeringa, que beber una gran cantidad de una sola vez, ya que esto puede producir más vómito.

**El suero fisiológico** tiene varias utilidades como puede ser la utilización en el **lavado de heridas y también para hacer lavados nasales y oculares**. Es conveniente que después de cada utilización se deseche el sobrante o se mantenga abierto durante un corto periodo de tiempo.

**Antisépticos.** Son sustancias que se utilizan para **evitar la infección de las heridas**. La primera medida ante una herida es lavarla convenientemente, poniéndola al chorro de agua del grifo o lavándola con agua y jabón para que se haga una buena labor de arrastre del material contaminante de la herida. Una vez lavada la herida, se puede aplicar algún antiséptico, como los que contienen clorhexidina o povidona yodada.

Si fuera necesario se cubrirá con una gasa o apósito.

Se recomienda la utilización de **clorhexidina** para la desinfección de la piel intacta, mejor que la povidona yodada.

Las mujeres embarazadas y en período de lactancia, deben evitar la aplicación de povidona iodada en áreas extensas de la piel y en la zona vaginal, así como su uso prolongado, sin consultar antes al médico.

## Medidas a tener en cuenta

- La piel o las heridas deben limpiarse previamente a la administración del antiséptico
- No se deben mezclar antisépticos
- Mantener los envases tapados tras su uso para evitar contaminación y cambio de concentración
- El envase del antiséptico no debe contactar con el paciente ni con gasas u otros utensilios

**Picaduras de insectos.** Ante una picadura de un insecto, se debe **aplicar frío durante 1 minuto, no aplicando hielo directamente**, sino a través de una bolsa específica o bolsa de alimentos congelados. En caso de dolor, se puede utilizar un analgésico.

**Pomada para quemaduras superficiales.** Ante una quemadura superficial se debe enfriar la zona aplicando **agua fría durante 15 minutos**. Después se puede **cubrir el área afectada con una gasa o un apósito no adherente**. También se puede utilizar gasas impregnadas en vaselina o pomada para quemaduras.

No se deben aplicar en las quemaduras productos tales como aceite, manteca, hielo... porque tal vez la quemadura tarde más en curarse.



**Crema para las quemaduras solares.** Una quemadura solar es una reacción de la piel ante una sobreexposición a los rayos ultravioleta. Las quemaduras solares, causan envejecimiento prematuro de la piel y pueden provocar cáncer de piel. **Tome siempre el sol de forma prudente y utilice cremas con factor de protección solar acorde a su tipo de piel.**

Para aliviar las molestias de una quemadura, **se puede aplicar una compresa fría húmeda en la piel y tomar un analgésico si hay dolor.** Se debe **rehidratar la piel pues ayuda a reducir la hinchazón**, aplicando una **crema hidratante.** **No tome el sol** hasta que la quemadura se haya curado. Si se sigue exponiendo al sol aumentará el dolor y la gravedad de la quemadura.

**Si la quemadura es severa y se producen ampollas, consulte a su médico inmediatamente.**



**Pomada para las escocheduras de la piel.** Por ejemplo **conteniendo óxido de zinc.** Es muy útil en el caso de la dermatitis del pañal.