

Botiquín seguro para familias

Qué debe tener, qué no debe tener y dónde guardarlo

BEBÉS Y NIÑOS

Un botiquín no sirve para automedicar: sirve para atender lo pequeño y para no perder tiempo en lo grande. Esta lista está pensada para una casa con niños.

Lo que sí debe tener

- ☐ Termómetro digital (los de mercurio ya no se recomiendan)
- ☐ Sobres de vida suero oral
- ☐ Gasas estériles de varios tamaños
- ☐ Vendas elásticas y tela adhesiva hipoalergénica
- ☐ Curitas de distintos tamaños
- ☐ Solución fisiológica en ampolletas, para lavar ojos, nariz y heridas
- ☐ Antiséptico para heridas
- ☐ Tijeras de punta roma y pinzas
- ☐ Guantes desechables
- ☐ Jeringa o vaso dosificador limpio, solo para medir lo que ya te indicaron
- ☐ Bolsa de gel para frío
- ☐ Lista impresa de teléfonos: emergencias 911, quien atiende a tus hijos, un vecino de confianza
- ☐ Copia de la cartilla de vacunación y de alergias conocidas

Lo que no debe estar ahí

- Antibióticos que sobraron de otra ocasión. No se guardan, no se reutilizan.
- Medicamentos de otra persona de la casa, aunque el síntoma se parezca.
- Cualquier cosa caducada o sin caja ni etiqueta.
- Frascos con pastillas mezcladas o pasadas a otro envase.
- Remedios "para que duerma" que no fueron indicados por quien atiende a tu hijo.
- Aspirina al alcance de niños y adolescentes.
- Termómetros de mercurio: si tienes uno, entrégalo como residuo peligroso.

Dónde guardarlo

- Alto, cerrado y fuera de la vista. Que un niño no lo vea es tan importante como que no lo alcance.
- Con seguro o candado si en casa hay niños que ya trepan.
- No en el baño ni junto a la estufa: la humedad y el calor dañan los medicamentos.
- Un solo lugar para toda la casa, conocido por los adultos que cuidan.
- Revísalo cada seis meses: caducidades, faltantes y lo que ya no usas.

Antes de dar cualquier medicamento

- ☐ Lo indicó quien atiende a mi hijo, para este episodio.
- ☐ Leí el nombre completo en la caja, en voz alta.
- ☐ Revisé la fecha de caducidad.
- ☐ Voy a medir con el dosificador del producto, nunca con cucharas de cocina.
- ☐ Anoto la hora en que lo di, para no repetir por olvido.
- ☐ Si hay dos adultos cuidando, avisamos quién dio qué y a qué hora.

Si sospechas una intoxicación

- Llama al 911 de inmediato y ten a la mano el envase de lo que ingirió
- No provoques el vómito ni des leche, agua o remedios caseros
- Si fue algo en la piel o los ojos, enjuaga con agua abundante mientras pides ayuda
- Las pilas de botón y los imanes tragados son urgencia inmediata, aunque el niño se vea bien

DE DÓNDE SALE ESTA GUÍA

- Secretaría de Salud (México) — Recomendaciones para el uso racional de medicamentos y prevención de intoxicaciones en el hogar.
- Organización Mundial de la Salud — Prevención de lesiones no intencionales en la infancia.

Esta guía es material educativo y no sustituye una consulta médica. No indica dosis de ningún medicamento ni reemplaza la valoración de quien lleva tu control o el de tu bebé. Ante una urgencia, llama al 911. Puedes imprimirla y compartirla tal como está; no está permitido venderla ni modificarla.