

Lo que de verdad puede llegar a salvarte

Olvídate de esas cajas llenas de pastillas vencidas. Un botiquín de enfermero está diseñado para **limpiar, cubrir y estabilizar**. Aquí tienes la lista de esenciales:

Para Limpiar y Desinfectar:

- **Suero Fisiológico (monodosis):** Es lo mejor para lavar heridas o limpiar un ojo sin que arda.



- **Clorhexidina (en spray):** El antiséptico rey. No pica, es transparente (deja ver cómo evoluciona la herida) y desinfecta mejor que el alcohol o el agua oxigenada.



- **Jabón neutro:** Para el primer lavado bajo el grifo. Te dejo mi recomendación personal. (Aunque puedes usar el que gustes)



Para Curar y Proteger:

- **Gasas estériles:** Nunca uses algodón sobre una herida abierta (deja fibras).
- **Venda de gasa y venda elástica:** Para sujetar apósitos o realizar un vendaje compresivo suave.
- **Espadrapo de tela o papel:** El de tela pega más, el de papel es mejor para pieles sensibles (niños/abuelos).
- **Apósitos (curitas) de varios tamaños:** Especialmente las de tejido, que son más resistentes.

Herramientas y Básicos:

- **Tijeras de punta redonda:** Para cortar vendas o ropa sin pinchar al paciente.
 - **Pinzas de punta fina:** Para quitar una astilla o un vidrio con precisión.
 - **Termómetro digital:** Vital para monitorizar procesos virales.
 - **Guantes de nitrilo:** Para protegerte a ti y no contaminar la herida.
-



3 Tips de Enfermero para usar tu botiquín como un profesional

Aquí es donde demuestras tu experiencia. Estos consejos evitan los errores más comunes que vemos en urgencias:

1. La regla del "Grifo y Jabón" antes que el antiséptico

Muchos corren a echar alcohol sobre una herida sucia. **Tip:** Antes de abrir el botiquín, lava la herida con agua corriente y jabón neutro durante 2 minutos. El arrastre mecánico del agua elimina el 90% de las bacterias. La clorhexidina va después, sobre la piel ya limpia.

2. No todas las quemaduras quieren frío (ni manteca)

Ante una quemadura doméstica (cocina, plancha): **Tip:** Pon la zona bajo el chorro de agua templada (no helada) por 10-15 minutos. El agua helada puede dañar más el tejido. **Jamás** pongas pasta de dientes, manteca o aceites; eso solo "cocina" la piel hacia adentro y nosotros en el hospital tendremos que rasparlo (y duele mucho).

3. El Check-list del "Semáforo de Vencimiento"

Un botiquín con gasas amarillas o sueros abiertos hace más daño que bien. **Tip:** Cada 6 meses (puedes usar el cambio de estación), revisa tu botiquín. Si un envase de suero o colirio lleva abierto más de un mes, **tíralo**. Si la gasa perdió su esterilidad (sobre roto), ya no sirve para heridas abiertas.