



BOTIQUÍN DOMÉSTICO

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

El **botiquín doméstico** debe permitir resolver pequeños problemas de salud y realizar primeros auxilios ante situaciones frecuentes como fiebre, dolor, pequeñas heridas, golpes, picaduras, alergias, diarrea, estreñimiento o molestias digestivas.

No debe convertirse en un **almacén de medicamentos sobrantes**. Su contenido debe adaptarse a las personas que viven en el domicilio: adultos, niños, personas mayores, embarazo, enfermedades crónicas, alergias y tratamientos habituales.

Debe situarse en un lugar **seco, fresco, protegido de la luz y fuera del alcance de los niños**, evitando especialmente baño y cocina por sus cambios de temperatura y humedad. Los medicamentos deben conservarse en su envase original y con su prospecto.

Preguntas PharmaCare

Antes de preparar un botiquín personalizado debemos preguntar:

- ¿Cuántas personas viven en casa?
- ¿Hay niños? ¿Qué edades y pesos tienen?
- ¿Hay personas mayores?
- ¿Existe embarazo o lactancia?
- ¿Hay alergias conocidas a medicamentos?
- ¿Algún miembro tiene asma, diabetes, hipertensión, enfermedad renal, hepática o cardiovascular?
- ¿Existen tratamientos crónicos?
- ¿Se utilizan anticoagulantes o antiagregantes?
- ¿Hay antecedentes de reacciones alérgicas graves?
- ¿Suelen aparecer migrañas, alergias, diarrea, estreñimiento, dermatitis u otros problemas recurrentes?
- ¿Dispone la familia de termómetro, material de cura y teléfonos de emergencia?

Solución nutrifarmacéutica

Algunos productos nutricionales tienen utilidad práctica en un botiquín doméstico.

Sales de rehidratación oral

Conviene disponer de **soluciones o sobres de rehidratación oral**, especialmente cuando hay niños o personas mayores.

Permiten recuperar agua y electrolitos ante **diarrea o vómitos** y son preferibles a refrescos, zumos o preparados caseros cuando existe riesgo de deshidratación.

Miel

Puede utilizarse para aliviar la **tos asociada a procesos respiratorios leves** en adultos y niños **mayores de un año**.

Nunca debe administrarse miel a menores de 12 meses por riesgo de botulismo infantil.

Alimentación durante procesos leves

No es necesario disponer de una “dieta de enfermo”. Ante gastroenteritis o malestar puede mantenerse progresivamente una alimentación normal según tolerancia, priorizando hidratación y evitando temporalmente comidas muy grasas o copiosas si empeoran los síntomas.

Los probióticos pueden formar parte del botiquín familiar en personas que los utilizan habitualmente, pero **no sustituyen la rehidratación ni el tratamiento de una enfermedad**.

Solución farmacéutica y productos de autocuidado

Problema habitual	Principio activo/producto	Utilidad
Dolor y fiebre	Paracetamol	Dolor leve-moderado y fiebre.
Dolor e inflamación	Ibuprofeno	Dolor muscular, menstrual, dental o inflamatorio y fiebre.
Alergia	Loratadina 10 mg	Rinitis y otros síntomas alérgicos.
Picaduras o dermatitis leve	Hidrocortisona 0,5 %	Alivia temporalmente picor e inflamación de pequeñas irritaciones y picaduras.
Diarrea aguda	Loperamida 2 mg	Reduce temporalmente la frecuencia de deposiciones en situaciones adecuadas.
Acidez/reflujo ocasional	Alginatos o antiácidos	Alivio puntual del ardor y regurgitación.

Estreñimiento ocasional	Glicerol	Facilita la evacuación mediante acción local.
Sequedad/irritación ocular	Lágrimas artificiales / suero fisiológico	Limpieza e hidratación ocular.
Congestión o higiene nasal	Suero fisiológico/solución salina	Limpia y humedece las fosas nasales.
Pequeñas heridas	Clorhexidina acuosa, cuando proceda	Antisepsia después de limpiar la zona.

Material imprescindible

Un botiquín doméstico debería contener también:

- **Termómetro digital.**
- Guantes desechables.
- Gasas estériles.
- Apósitos y tiritas de distintos tamaños.
- Apósitos no adherentes.
- Vendas.
- Esparadrapo hipoalergénico.
- Suero fisiológico.
- Tijeras de punta roma.
- Pinzas.
- Bolsa de frío reutilizable.
- Material para pequeñas curas.
- Lista actualizada de medicación habitual y alergias.

Las pequeñas heridas deben limpiarse inicialmente con **agua corriente limpia**, controlar el sangrado mediante presión y posteriormente cubrir con un apósito limpio.

¿Qué hacer ante una quemadura?

Una quemadura doméstica reciente debe enfriarse inmediatamente con **agua corriente fresca durante aproximadamente 20 minutos**.

Después:

- retirar anillos o ropa próxima que no esté adherida;
- cubrir suavemente con un apósito limpio no adherente;
- no aplicar hielo;
- no romper ampollas;
- no aplicar inicialmente aceites, mantequilla, pasta de dientes, cremas o remedios caseros.

Estas medidas continúan siendo las recomendadas en primeros auxilios en 2026.

Botiquín pediátrico

Cuando hay niños, debe existir una zona claramente identificada con medicamentos y dispositivos **adaptados a edad y peso**.

Puede incluir:

- paracetamol pediátrico;
- ibuprofeno pediátrico cuando esté indicado;
- sales de rehidratación oral;
- suero fisiológico;
- termómetro;
- jeringas orales de dosificación;
- apósitos y material de cura.

No calcular una dosis infantil simplemente dividiendo la dosis de un adulto.

Las dosis pediátricas de analgésicos y antitérmicos deben calcularse según **peso y concentración exacta del medicamento**.

No debe existir **ácido acetilsalicílico como antitérmico de autocuidado para niños y adolescentes**.

Los medicamentos deben mantenerse completamente fuera de su alcance, preferiblemente en un armario cerrado.

Medicación personal

Los tratamientos crónicos deben estar **claramente separados e identificados para cada persona**.

Es recomendable mantener:

- medicamento en su envase original;
- prospecto;
- pauta actual;
- nombre de la persona;
- lista de alergias;
- hoja de medicación actualizada.

No compartir medicamentos prescritos entre miembros de la familia aunque aparentemente tengan síntomas similares.

¿Qué NO debemos guardar?

El botiquín no debe contener:

- **antibióticos sobrantes** de tratamientos anteriores;
- medicamentos caducados;
- medicamentos cuyo propietario o indicación desconocemos;
- medicamentos sin envase o prospecto que no puedan identificarse;
- colirios abiertos desde hace tiempo;
- fórmulas magistrales fuera de su periodo de validez;
- productos deteriorados por calor, humedad o conservación incorrecta;
- restos de tratamientos antiguos “por si vuelven a hacer falta”.

Revisión del botiquín

Debe revisarse aproximadamente **cada 6–12 meses**:

1. Comprobar fechas de caducidad.
2. Revisar el estado de los envases.
3. Confirmar que cada medicamento conserva su prospecto.
4. Revisar medicamentos de niños cuando cambian de edad o peso.
5. Comprobar que termómetro y dispositivos funcionan.
6. Reponer gasas, apósitos y productos utilizados.
7. Retirar tratamientos ya finalizados.

Los medicamentos caducados, sobrantes o en mal estado y sus envases deben llevarse al **Punto SIGRE de la farmacia**, no tirarse por el desagüe ni a la basura. SIGRE recomienda realizar esta revisión cada 6 o 12 meses.

No deben introducirse en SIGRE agujas, gasas, vendas, termómetros, pilas, glucómetros ni otros productos sanitarios.

Teléfonos que conviene tener junto al botiquín

Emergencias: 112

Servicio de Información Toxicológica: 91 562 04 20 — disponible 24 horas todos los días del año.

También puede incluirse el teléfono del centro de salud y de la farmacia habitual.

Ante una posible intoxicación **no provocar el vómito ni administrar remedios caseros sin indicación profesional**. Conviene conservar el envase del producto implicado y contactar con Toxicología o emergencias.



¿Cuándo acudir al médico?

El botiquín doméstico está destinado únicamente a **problemas menores**.

Debe solicitarse valoración sanitaria ante:

- dificultad para respirar;
- dolor torácico;
- pérdida de conciencia o convulsiones;
- reacción alérgica con hinchazón de labios, lengua o garganta;
- fiebre acompañada de deterioro importante;
- deshidratación;
- vómitos persistentes;
- sangre en vómitos, orina o heces;
- dolor intenso o progresivo;
- traumatismo importante;
- heridas profundas, muy extensas, contaminadas o que no dejan de sangrar;
- mordeduras de personas o animales;
- quemaduras extensas, profundas, eléctricas o químicas, o que afecten a cara, manos, genitales o articulaciones;
- intoxicación o ingestión accidental de medicamentos;
- síntomas que persisten o empeoran pese al autocuidado.

