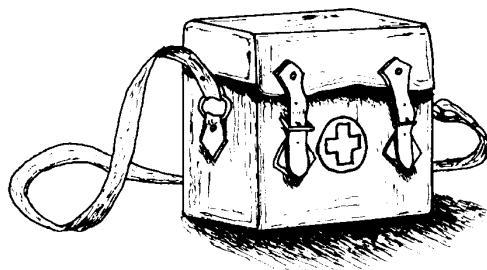


El botiquín

Cada familia y cada comunidad debe tener ciertas medicinas listas en caso de emergencia.

- La familia debe tener un **BOTIQUÍN BÁSICO** en casa (vea pág. 334), con las medicinas necesarias para primeros auxilios, infecciones sencillas y las enfermedades más comunes.
- La comunidad debe mantener un **BOTIQUÍN MÁS COMPLETO** (vea pág. 336), con las medicinas y los materiales necesarios para curar las dolencias comunes y para atender las emergencias y enfermedades más graves mientras se consigue ayuda médica. Es preciso que una persona responsable se encargue del botiquín, ya sea un trabajador de la salud, una maestra, un padre de familia, un tendero u otra persona de confianza. Es mejor que toda la comunidad coopere para mantener completo el botiquín. Las familias mejor acomodadas deben contribuir más que las pobres. Pero es muy importante que todos entiendan que **el botiquín es para el beneficio de todos**—los que pueden pagar y los que no pueden.



En las siguientes páginas sugerimos cuáles medicinas incluir en los botiquines. Usted puede hacer algunos cambios según lo que más se necesite y lo que se pueda conseguir en su región. Aunque las listas son de medicinas modernas, vale la pena también incluir algunos remedios caseros en los botiquines, siempre y cuando sean efectivos y seguros.

¿Qué cantidad de cada medicina deben tener los botiquines?

Lo que hemos recomendado para los botiquines son las cantidades más pequeñas que siempre hay que tener a mano. En algunos casos, sólo bastarán para **comenzar** un tratamiento. Puede ser necesario llevar a la persona enferma a un hospital o ir por más medicina inmediatamente.

La cantidad de cada medicina que guarde en su botiquín dependerá del número de personas que lo vayan a usar y de las dificultades que haya en conseguir más medicinas antes de que se acaben. Dependerá también de los precios y de cuántas familias ayuden a comprar las medicinas. Algunas medicinas serán muy caras, pero es importante tener una cantidad suficiente de las medicinas más necesarias para las emergencias.

Nota: Las cosas que las parteras y las madres embarazadas necesitan **para el parto** aparecen en las páginas 254 y 255.

Cómo encargarse de su botiquín

1. **PRECAUCIÓN: Guarde todas las medicinas fuera del alcance de los niños.** Toda medicina puede envenenar, si se toma demasiada.
2. **Asegúrese de que cada medicina esté bien marcada, y ponga junto con cada una las instrucciones para su uso.** También guarde en el botiquín un ejemplar de este libro.
3. **Guarde el botiquín en un lugar fresco, seco y limpio** donde no haya ratas ni cucarachas. Proteja los instrumentos, gasas y algodón en bolsas de plástico bien cerradas.
4. **Mantenga completo su botiquín. Siempre tenga a mano todas las medicinas importantes para emergencias.** Reponga cada cosa que use, lo más pronto posible.
5. **Esté pendiente de la FECHA EN QUE SE VENCE cada medicina** (fecha de caducidad). Si la fecha se ha pasado o la medicina tiene señas de estar pasada, destrúyala o entiérrela y consiga medicina nueva.

Nota: Algunas medicinas, especialmente las tetraciclinas, pueden ser muy peligrosas si se les pasa su fecha de vencimiento. Sin embargo, las penicilinas en forma seca (pastillas o polvo para jarabe o inyección) pueden servir por mucho tiempo, hasta un año o más después de la fecha de vencimiento—si se han guardado en un lugar fresco, seco y limpio. La penicilina vieja a veces pierde algo de su fuerza, y quizás haya que aumentar un poco la dosis.

(CUIDADO: Mientras que se puede hacer esto con las penicilinas, con otras medicinas es peligroso dar más de la dosis recomendada.)



Guarde todas las medicinas fuera del alcance de los niños.

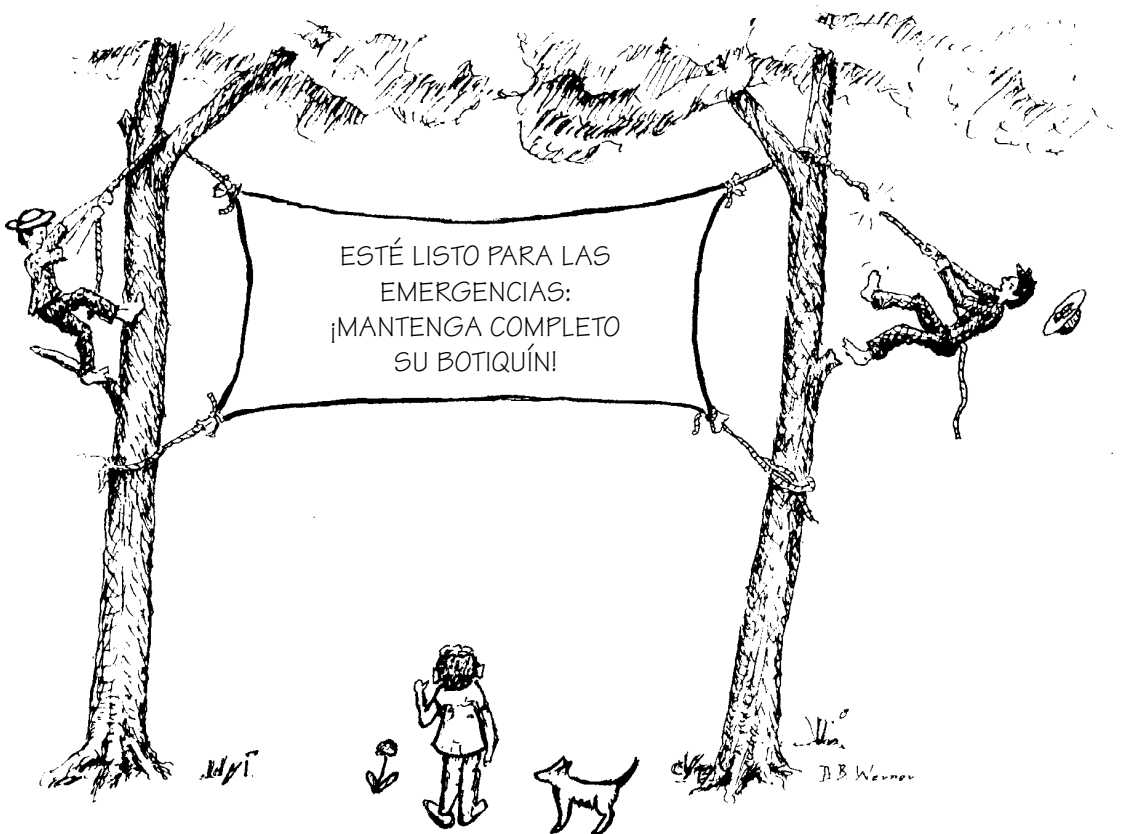


Cómo comprar lo necesario para el botiquín

La mayoría de las medicinas que recomendamos en este libro se venden en las farmacias de los pueblos grandes. Si varias familias se ponen de acuerdo para comprar todas las medicinas de una vez, quizás la farmacia les dé un descuento. O si las compran de un comerciante que las vende por mayoreo, quizás salgan aún más baratas.

Si la farmacia no tiene la marca que usted busca, compre otra marca pero tenga cuidado de que sea la misma medicina y fíjese en los gramos y miligramos que contenga.

Al comprar una medicina, compare precios. Algunas marcas son mucho más caras que otras aunque la medicina sea igual. Las medicinas más caras generalmente no son mejores. Cuando sea posible, **compre medicinas genéricas en vez de las que llevan marca de laboratorio**, ya que las genéricas a menudo son mucho más baratas. A veces se puede ahorrar al comprar cantidades más grandes. Por ejemplo, un frasquito de penicilina de 600.000 unidades muchas veces cuesta sólo un poco más que un frasquito de 300.000 unidades—así que compre el frasquito más grande y úselo para dos dosis.



El botiquín básico para la familia

Éstas son las cosas que cada familia debe tener en su botiquín. Con estos materiales y medicinas se pueden combatir muchos de los problemas que se ven con más frecuencia en el campo.

También vale la pena incluir algunos remedios caseros útiles en su botiquín.

MATERIALES

| Uso ↓ | Material ↓ | Precio (apúntelo) ↓ | Cantidad recomendada ↓ | Vea pág. ↓ |
|---------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------|----------------------|
| PARA HERIDAS Y PROBLEMAS DE LA PIEL: | | | | |
| | guantes de plástico o de hule o bolsas plásticas para las manos _____ | | 1 paquete pequeño | 75 |
| | gasas cuadradas estériles en sobres individuales _____ | | 20 | 97, 218 |
| | gasas en rollo de 1, 2 y 3 pulgadas de ancho _____ | | 2 de cada una | 87 |
| | algodón limpio _____ | | 1 paquete pequeño | 14, 72, 83, 254 |
| | tela adhesiva (esparadrapo) de 1 pulgada de ancho _____ | | 2 rollos | 85, 218 |
| | jabón—si es posible, un jabón desinfectante como <i>Betadine</i> _____ | | 1 barra o frasquito | 369 |
| | alcohol al 70% _____ | | ¼ de litro | 72, 201, 211, 254 |
| | agua oxigenada en una botella oscura _____ | | 1 frasquito | 183, 213 |
| | petrolato (<i>Vaselina</i>) en un pomo o tubo _____ | | 1 | 91, 97, 141, 199 |
| | vinagre blanco _____ | | ½ litro | 241, 294, 309 |
| | azufre _____ | | 100 gr. | 205, 206, 211 |
| | tijeras (limpias, no oxidadas) _____ | | 1 par | 85, 254, 262 |
| | pinzas puntiagudas _____ | | 1 par | 84, 175 |
| PARA MEDIR LA TEMPERATURA: | | | | |
| | termómetros para la boca para el recto _____ | | 1 de cada uno | 30, 41 |
| PARA MANTENER LIMPIOS LOS MATERIALES: | | | | |
| | bolsitas de plástico _____ | | varias | 195, 332 |

| <u>Uso</u> ↓ | <u>Medicina</u> <u>(nombre genérico)</u> ↓ | <u>Marca local</u> <u>(apúntela)</u> | <u>Precio</u> <u>(apúntelo)</u> ↓ | <u>Cantidad</u> <u>recomendada</u> ↓ | <u>Vea</u> <u>pág.</u> ↓ |
|---|---|---|---|--|--------------------------------|
| PARA INFECCIONES DE BACTERIAS: | | | | | |
| 1. | Penicilina, pastillas de 250 mg. | _____ | _____ | 40 | 351 |
| 2. | Cotrimoxazol (400 mg. de salmetoxazol con 80 mg. de trimetoprim) | _____ | _____ | 100 | 357 |
| 3. | Ampicilina, cápsulas de 250 mg. | _____ | _____ | 24 | 352 |
| PARA LAS LOMBRICES: | | | | | |
| 4. | Pastillas de mebendazol | _____ | _____ | 40 pastillas de 100 mg. o 2 frascos | 373 |
| PARA CALENTURA Y DOLOR: | | | | | |
| 5. | Aspirina, pastillas de 300 mg. (5 granos) | _____ | _____ | 50 | 377 |
| 6. | Acetaminofén, pastillas de 500 mg. | _____ | _____ | 50 | 378 |
| PARA ANEMIA: | | | | | |
| 7. | Hierro (sulfato ferroso), pastillas de 200 mg. (mejor con vitamina C y ácido fólico) | _____ | _____ | 100 | 391 |
| PARA SARNA Y PIOJOS: | | | | | |
| 8. | Permetrina | _____ | _____ | 1 tubo de crema | 371 |
| | | | | 1 botella de champú | 371 |
| PARA COMEZÓN Y VÓMITOS: | | | | | |
| 9. | Prometazina, pastillas de 25 mg. | _____ | _____ | 12 | 385 |
| PARA INFECCIONES LEVES DE LA PIEL: | | | | | |
| 10. | Violeta de genciana en frasquito; o una pomada antibiótica | _____ | _____ | 1 frasco 1 tubo | 369 |
| PARA INFECCIONES DE LOS OJOS: | | | | | |
| 11. | Pomada oftálmica antibiótica | _____ | _____ | 1 tubo | 377 |

El botiquín más completo para la comunidad

Éste debe tener todas las medicinas y materiales del Botiquín Básico, pero en cantidades mayores, según el tamaño de la comunidad y cuán lejos esté de una farmacia. El Botiquín Más Completo también debe incluir lo que recomendamos aquí; muchas de estas cosas sirven para curar enfermedades más peligrosas. Cambie la lista o agregue otras medicinas según las enfermedades de su región.

MATERIALES ADICIONALES

| <u>Uso</u> ↓ | <u>Material</u> ↓ | <u>Precio</u> ↓ | <u>Cantidad</u> ↓ | <u>Pág.</u> ↓ |
|---------------------------------|--|--------------------|----------------------|------------------|
| PARA INYECTAR: | jeringas de 5 ml. agujas #22, 3 cm. de largo #25, 1 ½ cm. de largo | _____ | 2 3 a 6 2 a 4 | 65 |
| PARA ORINA TAPADA: | sonda (de hule o plástico #16 francesa) | _____ | 2 | 239 |
| PARA LASTIMADURAS Y VÁRICES: | vendas elásticas de 2 y 3 pulgadas de ancho | _____ | 3 a 6 | 102, 175, 213 |
| PARA MIRAR LOS OÍDOS, ETC.: | lmparita de mano | _____ | 1 | 34, 255 |

MEDICINAS ADICIONALES

| <u>Uso</u> ↓ | <u>Medicina</u> ↓ | <u>Marca local</u> ↓ | <u>Precio</u> ↓ | <u>Cantidad</u> ↓ | <u>Pág.</u> ↓ |
|--|--|-------------------------|--------------------|----------------------|------------------|
| PARA INFECCIONES GRAVES: | 1. Penicilina inyectable; si sólo una, penicilina procaína, 600.000 U. por ml. | _____ | _____ | 20 a 40 | 351 |
| | 2. Ampicilina inyectable, ampolletas de 250 mg. y/o estreptomocina frascos de 1 gr. para combinar con penicilina (si la ampicilina es demasiado cara) | _____ | _____ | 20 a 40 | 352 353 |
| | 3. Tetraciclina, cápsulas o pastillas de 250 mg. | _____ | _____ | 40 a 80 | 354 |
| PARA AMIBAS Y GIARDIA: | 4. Metronidazol, pastillas de 250 mg. | _____ | _____ | 40 a 80 | 368 |
| PARA ATAQUES, TÉTANO Y TOS FERINA GRAVE: | 5. Fenobarbital, pastillas de 15 mg. e inyecciones de 200 mg. | _____ | _____ | 40 a 80 15 a 30 | 388 |

| <u>Uso</u> ↓ | <u>Medicina</u> ↓ | <u>Marca local</u> ↓ | <u>Precio</u> ↓ | <u>Cantidad</u> ↓ | <u>Pág.</u> ↓ |
|---|--|-------------------------|--------------------|----------------------|------------------|
| PARA REACCIONES ALÉRGICAS GRAVES Y ASMA GRAVE: | | | | | |
| | 6. Epinefrina (<i>Adrenalina</i>) inyectable, ampolletas con 1 mg. | _____ | _____ | 5 a 10 | 384 |
| PARA ASMA: | | | | | |
| | 7. Salbutamol, inhalador de rescate | _____ | _____ | 1 | 383 |
| PARA HEMORRAGIA GRAVE DESPUÉS DEL PARTO: | | | | | |
| | 8. Oxitocina, inyecciones de 10 unidades/ml o misoprostol, pastillas de 200 mcg. | _____ | _____ | 6 a 12 | 390 |
| OTRAS MEDICINAS NECESARIAS EN MUCHAS REGIONES (PERO NO EN TODAS) | | | | | |
| DONDE HAY MUCHA XEROFTALMÍA (OJOS SECOS): | | | | | |
| | Vitamina A, cápsulas de 200,000 U. | _____ | _____ | 10 a 100 | 391 |
| DONDE HAY MUCHO TÉTANO: | | | | | |
| | Antitoxina para el tétano, 50,000 U. (si es posible, liofilizada) | _____ | _____ | 2 a 4 frascos | 387 |
| DONDE HAY MUCHAS CULEBRAS O ALACRANES MUY VENENOSOS: | | | | | |
| | Contravenenos específicos | _____ | _____ | 2 a 6 | 386 |
| DONDE HAY MUCHO PALUDISMO (MALARIA): | | | | | |
| | Terapia combinada con artemisina o las medicinas que se recomiendan en su región | _____ | _____ | 50 a 200 | 363– 367 |
| PARA EVITAR O CURAR HEMORRAGIA EN RECIÉN NACIDOS BAJOS DE PESO: | | | | | |
| | Vitamina K, inyecciones de 1 mg. | _____ | _____ | 3 a 6 | 392 |

MEDICINAS PARA ENFERMEDADES CRÓNICAS

A veces, puede ser muy útil tener en el Botiquín Más Completo medicinas para ciertas enfermedades crónicas como **la tuberculosis, la lepra y la bilharzia**. Para saber si tiene una enfermedad de este tipo, muchas veces la persona tiene que ir a un centro de salud para hacerse análisis especiales—y allí puede conseguir la medicina que necesita. El incluir o no éstas y otras medicinas en el Botiquín Más Completo, dependerá de la situación local y de la capacidad médica de las personas responsables.

VACUNAS

No incluimos vacunas en el Botiquín Más Completo porque generalmente las dan las autoridades de salud. Sin embargo, hay que hacer un gran esfuerzo para que todos los niños sean vacunados cuando tengan la edad apropiada para recibir las diferentes vacunas (vea pág. 147). Si hay refrigerador, sí conviene incluir las vacunas en el botiquín—sobre todo las de DPT (la ‘triple’), la polio y el sarampión.

Palabras al boticario o al tendero del campo

Si usted vende medicinas en su tienda, es muy probable que la gente le pregunte cuáles medicinas son mejores, y cuándo y cómo usarlas. Así que usted puede influir bastante en el conocimiento y la salud de sus clientes.

Este libro le puede ayudar a dar consejos valiosos y a asegurarse de que la gente sólo compre las medicinas que realmente necesita.

Como usted sabe, las personas muchas veces gastan el poquito dinero que tienen en medicinas que no les hacen provecho. Pero **usted** puede ayudarles a entender mejor sus necesidades médicas y a gastar su dinero de una forma más provechosa.

Por ejemplo:

- Si alguien le pide un jarabe para la tos, un 'tapón' para la diarrea (como *Kaopectate*), vitamina B₁₂ o extracto de hígado para la debilidad, penicilina para curar una lastimadura o calmar el dolor, o tetraciclina para la gripa, explíquelo que no necesita esas medicinas y que pueden hacerle más daño que provecho. Dígale qué puede hacer en lugar de usar medicinas dañinas.
- Si alguien quiere comprar un tónico vitaminado, anímelo mejor a que compre huevos, frutas o verduras. Ayúdele a entender que esos alimentos cuestan menos y tienen más vitaminas y valor nutritivo.
- Si la persona pide una inyección cuando una medicina tomada le serviría igual y con menos riesgo (como en la mayoría de los casos), explíqueselo.
- Si alguien quiere comprar 'pastillas para el catarro' o alguna otra combinación cara de medicinas para el catarro, ayúdele a ahorrar dinero sugiriéndole que compre pastillas de aspirina pura, acetaminofén o ibuprofeno y que las tome con mucho líquido.

Puede ser más fácil explicarle estas cosas a la gente leyendo junto con ella la información en este libro.

Lo más importante de todo es que sólo venda medicinas útiles. Surta su tienda con las medicinas y los materiales que recomendamos para los botiquines, y con otras medicinas y materiales que sean importantes para tratar enfermedades comunes en su región. Trate de conseguir productos genéricos baratos o las marcas menos caras. Nunca venda medicinas vencidas, dañadas o inútiles.

Su tienda puede llegar a ser un lugar donde la gente aprenda a cuidar de su propia salud. Si usted ayuda a la gente a usar las medicinas correctamente, asegurándose de que cualquiera que compre una medicina esté bien informado de sus usos, dosis, riesgos y precauciones, usted prestará un gran servicio a su comunidad. ¡Buena suerte!

