



### **No se le olvide: ojo con un buen botiquín casero**

**Estar pendiente de las fechas de vencimiento, entre otros consejos.**

El botiquín es un armario que guarda elementos necesarios para atender pequeñas lesiones o dolencias leves; es una herramienta de primeros auxilios, no la sucursal del consultorio. Esta semana saque un tiempo y actualice el del carro y el de la casa.

**Fechas:** revise las fechas de vencimiento de la solución antiséptica, el agua oxigenada y los analgésicos, si los tiene.

Saque: elimine del botiquín todos los demás medicamentos. Este objeto no es para almacenar sobrantes de fórmulas.

**Vigile:** gasas, vendas elásticas, guantes desechables y tapabocas, que son imprescindibles en un botiquín, deben estar perfectamente empacados. Verifique.

**Instrumental:** el botiquín no es caja de coleccionistas, solo debe tener unas tijeras bien afiladas, unas pinzas (un depilador puede servir también), un termómetro oral o digital con pilas, una linterna (también con pilas) y nada más.

Ubíquelo: póngalo en un sitio accesible, sin candado. Instruya sobre su uso.

#### **VIDA**

Diario EL TIEMPO, 21 de Septiembre de 2016. Página 2