

✓ **Checklist Detallada de Botiquín e Higiene (72h + 14 días)**

Esta checklist está elaborada con base en recomendaciones **oficiales** de:

- **Protección Civil España** (Guías de Autoprotección y Planes de Emergencia).
- **Cruz Roja Española** (Manuales de Primeros Auxilios y Preparación para Desastres).
- **Ministerio de Sanidad de España.**
- **Estrategia de Preparación de la Unión Europea (Preparedness Union Strategy 2025).**
- Estándares internacionales de la OMS y Federación Internacional de la Cruz Roja.

1. Principios Generales

- **Prioridad:** Prevención + tratamiento básico de lesiones comunes.
- **Cantidad:** Suficiente para 72 horas (mochila) y extensible a 14 días (kit fijo).
- **Rotación:** Revisar caducidades cada 6 meses.
- **Almacenamiento:** Lugar fresco, seco y accesible. Usar bolsas impermeables (ziplock o dry bag).

2. Checklist – Mochila 72 Horas (Bug-Out Bag)

Objetivo: Compacto, ligero y portátil (peso total botiquín ≈ 0,8-1,5 kg).

Categoría	Elementos Recomendados	Cantidad (por persona)	Notas / Razón Oficial
Material de Curas	Gasas estériles, vendajes elásticos, esparadrapo, tijeras pequeñas, pinzas	10-15 gasas, 2 vendajes	Curar heridas rápidamente (Cruz Roja)
Desinfectantes	Povidona yodada o clorhexidina, alcohol 70%	1 bote pequeño	Prevención de infecciones
Medicamentos Básicos	Paracetamol / Ibuprofeno, Loperamida (antidiarreico), Antihistamínico	10-15 comprimidos cada uno	Control de dolor, diarrea y alergias
Protección Personal	Guantes desechables, mascarillas FFP2, gel hidroalcohólico	4-6 pares / 1 bote	Higiene y protección (Ministerio Sanidad)
Higiene	Toallitas húmedas, papel higiénico biodegradable, jabón pequeño, bolsas para residuos	1 paquete toallitas + 10 bolsas	Evitar enfermedades secundarias

Categoría	Elementos Recomendados	Cantidad (por persona)	Notas / Razón Oficial
Otros	Termómetro, suero oral en sobres, pomada quemaduras, manta térmica	1 unidad cada uno	Control temperatura y rehidratación
Medicación Personal	Medicamentos crónicos	3-7 días extra	Esencial para crónicos (UE)

3. Checklist – Kit Fijo / Shelter-in-Place (14 Días)

Categoría	Elementos Recomendados	Cantidad (por persona)	Notas / Razón Oficial
Material de Curas Avanzado	Gasas, vendajes, esparadrapo, vendas triangulares, apósitos, tijeras grandes, pinzas	Amplio stock (30+ gasas)	Manejo de lesiones múltiples (Protección Civil)
Desinfectantes	Povidona, alcohol 70%, lejía sin perfume (para superficies)	2-3 botes + gotero	Desinfección general
Medicamentos	Paracetamol, Ibuprofeno, Loperamida, Antihistamínico, Antiácidos, Pomada antibiótica	30-60 comprimidos cada uno	Tratamiento prolongado
Medicación Crónica	Todos los medicamentos prescritos	14-30 días extra	Recomendación fuerte UE y Sanidad
Higiene Completa	Toallitas húmedas grandes, jabón, pasta dientes, cepillos, papel higiénico, compresas/pañales, bolsas residuos	Stock generoso	Prevención de epidemias secundarias (Cruz Roja)
Equipo Médico	Termómetro, tensiómetro (si aplica), suero oral, colirio, tijeras de sutura (opcional)	1-2 unidades	Monitoreo básico
Protección	Mascarillas FFP2, guantes, gel hidroalcohólico grande	20+ mascarillas	Riesgos respiratorios e infecciosos

4. Adaptaciones Especiales (Familia y Edge Cases)

- **Niños:** Dosis pediátricas, jarabes, termómetro fácil, juguetes para reducir estrés.
- **Ancianos / Crónicos:** Meditación duplicada, bastones, audífonos de repuesto, medicamentos para tensión y diabetes.
- **Mascotas:** Botiquín veterinario básico (vendajes, antiparasitarios, medicamentos prescritos).
- **Embarazadas:** Consultar médico + ácido fólico, vitaminas prenatales.
- **Alergias:** EpiPen si procede + antihistamínicos fuertes.

5. Consejos de Mantenimiento y Uso (Oficiales)

- Revisa el kit **cada 6 meses** (junio y diciembre).
- Entrena el uso del botiquín (cursos básicos de primeros auxilios recomendados por Cruz Roja).
- Incluye instrucciones impresas o manual básico de primeros auxilios.
- No automedicarse con antibióticos.
- Prioriza evacuación si la lesión es grave.

Fuentes Oficiales Citadas:

- Protección Civil España – Guía de Preparación Familiar.
- Cruz Roja Española – Manual de Primeros Auxilios en Emergencias.
- Ministerio de Sanidad – Recomendaciones para Autoprotección.
- Comisión Europea – Preparedness Union Strategy (2025).