



GUÍA PRÁCTICA · HOGAR

Bienestar en casa **botiquín y primeros cuidados**

Qué tener a mano, dónde guardarlo y qué hacer en los primeros minutos ante lo más común en casa: un raspón, una quemadura de cocina, un golpe. **Y cómo reconocer cuándo no es para casa.**

106

SAMU: emergencias médicas, llamada gratuita

6

situaciones frecuentes, en pasos cortos

cada 6 meses

revisa fechas y repón lo que usaste

01	Arma tu botiquín	La lista concreta, en cinco pasos
02	Primeros cuidados	Seis situaciones de casa, qué hacer y qué no
03	En casa sí, en casa no	Las señales para ir a emergencia
04	Antes de usarlo	Niños, mayores, alergias y vencidos
05	Preguntas frecuentes	Carro, viajes, fiebre y garganta en niños
06	Teléfonos y cierre	A quién llamar y cómo seguimos

No hace falta una farmacia en casa. Hace falta lo justo, ordenado y en buen estado.

1

Elige la caja y el lugar

Una caja con tapa que cierre bien, rotulada. Guárdala en un sitio **fresco, seco y alto**, fuera del alcance de los niños. **El baño no es buen lugar**: el vapor y el calor estropean gasas y medicinas. Que todos en casa sepan dónde está.

2

Para limpiar y cubrir heridas

Guantes desechables, jabón neutro, suero fisiológico, un antiséptico (clorhexidina o yodopovidona), gasas estériles, apósitos adhesivos de varios tamaños, esparadrapo hipoalergénico, una venda elástica y una venda de gasa.

3

Herramientas y frío

Tijera de punta roma, pinza, termómetro digital, imperdibles, linterna, mascarillas y una compresa de frío instantáneo o una bolsa para hielo. Para la piel, como cuidado cosmético: un gel de aloe (Aloe Vera Gelly) o el spray Aloe First, para refrescar la piel enrojecida por el sol o una quemadura leve sin ampollas.

4

Medicinas y datos de la familia

Solo las que tu médico o pediatra ya indicó, con la dosis anotada, sales de rehidratación oral y la medicación habitual de cada uno. Suma una hoja con **alergias, enfermedades, seguro (SIS, EsSalud o EPS) y teléfonos de emergencia**.

5

Ponle fecha y revísalo cada seis meses

Anota en la tapa la fecha de la última revisión. Saca lo vencido, lo abierto que cambió de color u olor y lo que está húmedo o roto. **Repón lo que usaste el mismo día**, no «la próxima vez».

Para lo leve y frecuente. Si dudas de si es leve, actúa como si no lo fuera y consulta.

SITUACIÓN	QUÉ HACER	QUÉ NO HACER	CUÁNDO IR AL MÉDICO
Raspón o corte pequeño	Lávate las manos. Lava la zona con agua y jabón, retira la tierra, seca a toques y cubre con gasa o apósito.	Soplar, echar alcohol, cubrir con algodón (deja pelusa).	No para de sangrar con presión firme, es profundo, tiene bordes abiertos o algo clavado.
Quemadura leve de cocina	Agua corriente fresca unos 20 minutos. Quita anillos y pulseras. Cubre con gasa limpia, sin apretar.	Hielo, pasta dental, mantequilla, aceite. Reventar ampollas.	Ampollas grandes, mayor que la palma de la mano, o en cara, manos, genitales o articulaciones.
Ampolla por roce	Déjala entera. Protégela con un apósito y quita lo que roza. Si se rompe, lava y cubre.	Pincharla con aguja o arrancar la piel suelta.	Pus, rojez que se extiende, calor o dolor creciente. Si tienes diabetes, siempre.
Golpe o torcedura leve	Reposo. Frío envuelto en un paño, a ratos de 15 a 20 minutos. Venda elástica suave y la zona en alto.	Hielo directo sobre la piel. Calor o masaje fuerte los primeros días.	No puedes apoyar ni mover, se ve deformado, o la hinchazón y el dolor no bajan.
Picadura	Lava con agua y jabón y aplica frío. Si quedó aguijón, ráspalo con el borde de una tarjeta.	Rascar. Apretar el aguijón con los dedos.	Hinchazón de cara o labios, falta de aire, mareo. Araña de los rincones: siempre.
Sol de más	Sombra, agua para beber, compresas frescas. Sin ampollas, gel de aloe o spray Aloe First para refrescar.	Volver al sol, aceites o cremas espesas, reventar ampollas.	Ampollas extensas, fiebre, escalofríos, vómitos, mareo o confusión.

Se puede atender en casa

- **Raspones y cortes pequeños** que dejan de sangrar al presionar.
- **Quemaduras leves** sin ampollas, más pequeñas que la palma y lejos de cara, manos y genitales.
- **Ampollas por roce** del zapato, enteras y sin pus.
- **Golpes y torceduras leves:** puedes apoyar o mover y el dolor va bajando.
- **Picaduras de zancudo u hormiga** con picor e hinchazón solo en la zona.
- **Piel enrojecida por el sol**, sin ampollas extensas ni fiebre.

NO es para casa: emergencia

- **Falta de aire, dolor en el pecho, desmayo o confusión.**
- **Hinchazón de labios, lengua o cara** tras una picadura, un alimento o un medicamento.
- **Sangrado que no para** tras unos 10 minutos de presión firme.
- **Quemadura grande, profunda, eléctrica o química.**
- **Golpe en la cabeza** con vómitos, sueño raro o pérdida de conocimiento.
- **Picadura de araña de los rincones**, aunque al principio no duela.
- **Bebé menor de 3 meses con fiebre**, o una convulsión a cualquier edad.

Ten estos números a la vista

SAMU 106 (emergencias médicas, gratuito) · **Bomberos 116** · **Policía 105** · **EsSalud 117** si estás asegurado. En Lima y Callao el 911 está en fase piloto; los números de siempre siguen funcionando. Al llamar, di primero **dónde estás** y qué pasó.

Un botiquín bien armado también puede ser un riesgo si no se usa con cabeza.

Antes de empezar, esto importa

- **Niños.** La caja, cerrada y fuera de su alcance. Medicinas solo en la dosis que indicó el pediatra, con el dosificador del propio frasco. Nunca medicinas de adulto partidas.
- **Personas mayores.** La piel es más fina y un golpe puede esconder una fractura. Si toman anticoagulantes, un golpe en la cabeza o un sangrado que no para van al médico.
- **Diabetes o mala circulación.** Cualquier herida o ampolla en los pies merece revisión, aunque parezca pequeña.
- **Alergias.** Anótalas en la hoja del botiquín: medicamentos, alimentos, picaduras, esparadrapo. Un producto nuevo para la piel, pruébalo antes en una zona pequeña.
- **Medicamentos vencidos.** No se usan. Tampoco los tires al desagüe: pregunta en tu farmacia o botica si los reciben.
- **Nada de automedicarse.** No compartas medicinas con receta y no des antibióticos por tu cuenta: solo el médico decide si hacen falta.
- **Los productos de aloe son cosmética.** Refrescan e hidratan piel intacta o con una irritación leve. No van sobre heridas abiertas o profundas ni reemplazan la atención médica.

Recomendaciones generales y orientativas, en la línea de Cruz Roja, OMS y MINSA. Ante la duda, llama al 106 o consulta con tu médico.

¿Qué llevo en el botiquín del carro?

Lo de limpiar y cubrir heridas, guantes, venda elástica, tijera, linterna, compresa de frío instantáneo y la hoja de teléfonos. **Medicinas no:** el calor del carro las estropea.

¿Y para viajar?

Tu medicación habitual en el equipaje de mano, con la receta. Protector solar, repelente, sales de rehidratación y apósitos. Si vas a la sierra alta con alguna condición del corazón o los pulmones, o con un bebé, consulta antes con tu médico.

Mi hijo tiene fiebre: ¿cuándo lo llevo?

Llévalo ya si es menor de 3 meses, le cuesta respirar, está muy decaído, tiene manchas que no se borran al presionar, el cuello rígido, convulsiona o no orina. Consulta si dura más de dos o tres días.

¿Y si le duele la garganta?

Consulta si no puede tragar ni la saliva, le cuesta respirar, tiene fiebre alta o placas blancas, o no toma líquidos. No le des antibiótico por tu cuenta.

¿Alcohol o agua oxigenada en una herida?

Mejor no. Agua y jabón o suero para limpiar; el antiséptico, alrededor y según su etiqueta.

¿Puedo poner aloe en una herida?

Sobre un raspón superficial ya limpio y cerrado, el gel puede refrescar la piel de alrededor. Sobre una herida abierta, profunda o con pus, no: limpieza, gasa y médico.

¿Y la Aloe Heat Lotion o el Aloe MSM Gel tras un golpe?

Son cosméticos de masaje para músculos cansados. No en un golpe reciente (ahí va frío) ni sobre piel lastimada. La Heat Lotion lleva salicilato de metilo: si eres alérgico a la aspirina, consulta antes.

¿Dudas con tu caso concreto?

En una emergencia, primero el 106. Para todo lo demás, escríbenos: te ayudamos a armar tu botiquín y, si por lo que nos cuentas toca médico, te lo decimos sin rodeos. Para quemaduras, tenemos la guía «Para quemaduras y marcas».

Escríbenos por WhatsApp · +51 972 251 093

Todos los productos que mencionamos están en **lima-mia.com**, con envío gratis a todo el Perú desde S/ 99.

Ten estos números a la vista

SAMU 106 (emergencias médicas, gratuito) · **Bomberos 116** · **Policia 105** · **EsSalud 117** si estás asegurado. En Lima y Callao el 911 está en fase piloto; los números de siempre siguen funcionando. Al llamar, di primero **dónde estás** y qué pasó.

Esta guía es material informativo de Lima Mía y no sustituye una consulta médica, odontológica ni nutricional. Los productos que mencionamos son cosméticos, de higiene o complementos alimenticios, no medicamentos: no curan, no tratan ni previenen enfermedades. Si tienes una condición diagnosticada, estás embarazada o en lactancia, o tomas medicación, consulta con un profesional antes de cambiar tu rutina o incorporar un producto nuevo. Ante una reacción en la piel, suspende el uso. Última revisión: octubre de 2026.