MODO REFUGIO

PREPÁRATE · CHECKLIST

Salud y botiquín

Un botiquín sencillo y completo, al menos 7 días de tu medicación habitual con copia de las recetas e informes, y gafas o audífonos de repuesto.

Versión online y actualizada

Nivel básico

- [ ] **Medicación habitual de cada persona** · mínimo 7 días — Pide a tu médico o farmacéutico cómo tener un pequeño margen.
- [ ] **Copia de recetas, informe médico y lista de alergias**
- [ ] **Gasas estériles, vendas, esparadrapo y tiritas de varios tamaños**
- [ ] **Antiséptico (clorhexidina o povidona yodada) y suero fisiológico en monodosis**
- [ ] **Guantes desechables, tijeras de punta roma y pinzas**
- [ ] **Termómetro**
- [ ] **Analgésico/antitérmico que uséis habitualmente** — Siempre según prospecto y tu situación de salud.
- [ ] **Sales de rehidratación oral**
- [ ] **Manta térmica**
- [ ] **Mascarillas FFP2**
- [ ] **Gafas, lentillas o pilas de audífono de repuesto**

Nivel avanzado

- [ ] **Curso de primeros auxilios y RCP (Cruz Roja u otra entidad)** — Renuévalo cada pocos años.
- [ ] **Botiquín ampliado: vendas elásticas, apósitos grandes, férula maleable, suturas adhesivas**
- [ ] **Pulsioxímetro y tensiómetro si hay enfermos crónicos**
- [ ] **Plan de medicación con tu médico (margen, conservación, alternativas)**
- [ ] **Batería o estación de energía para CPAP, concentrador de oxígeno u otros equipos** — Consulta con el fabricante el consumo y la compatibilidad.
- [ ] **Nevera portátil o bolsas isotérmicas para medicación que requiere frío**
- [ ] **Tarjeta con información médica de cada persona (diagnósticos, medicación, alergias, contactos)**

Revisado: ___ / ___ / _____ Próxima revisión (6 meses): ___ / ___ / _____