

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS: QUÉ LLEVAR Y CÓMO USARLO

Guía de primeros auxilios básicos para emergencias: hemorragias, quemaduras, RCP, deshidratación y cómo armar tu botiquín para casa, auto y mochila.

Aviso: esta guía es informativa y no reemplaza un curso presencial de primeros auxilios ni la atención médica. En una emergencia, llamá primero al servicio de emergencias de tu zona (en Argentina: **107** emergencias médicas, **911** emergencias, **100** bomberos, **103** Defensa Civil).

Lo primero: tu seguridad

Antes de ayudar, mirá: ¿hay fuego, tránsito, cables eléctricos, derrumbe? Si vos te lastimás, ahora hay dos víctimas. Ponete guantes si los tenés.

Las prioridades: X-ABC

1. **X — Hemorragia exanguinante (sangrado grave):** una hemorragia arterial puede matar en minutos. Va primero.
2. **A — Vía aérea:** ¿respira? ¿tiene algo que obstruya?
3. **B — Respiración.**
4. **C — Circulación** (otras hemorragias, signos de shock).

Hemorragias

1. **Presión directa** sobre la herida con gasa o tela limpia, fuerte y sostenida, al menos 10 minutos sin levantar para mirar.
2. Si la sangre traspasa, **agregá más gasa encima** y seguí presionando.
3. Un **vendaje de compresión** (vendaje israelí) mantiene la presión y te libera las manos.
4. **Torniquete:** si es una extremidad y la presión no alcanza, colocalo 5–7 cm por encima de la herida (nunca sobre una articulación), ajustá hasta que pare el sangrado y **anotá la hora**. Duele, y eso es normal. No lo aflojes: eso lo hace el personal médico.

Aprendé a ponerte un torniquete **con una sola mano**. Comprá uno de marca reconocida: las copias baratas se rompen justo cuando más las necesitás.

RCP (reanimación cardiopulmonar)

Si la persona no responde y no respira (o solo boquea):

1. Pedí ayuda y que alguien llame a emergencias y busque un **DEA** (desfibrilador).

2. Colocá el talón de una mano en el centro del pecho y la otra encima.
3. Comprímí **fuerte y rápido**: unos 5 cm de profundidad, **100 a 120 por minuto** (el ritmo de *Stayin' Alive*).
4. No pares hasta que llegue ayuda, haya un DEA o la persona reaccione.

Un curso de RCP dura pocas horas y en muchos lugares es gratuito. **Hacelo.**

Quemaduras

- Enfriá con **agua corriente fresca durante 20 minutos**. No uses hielo, manteca, pasta dental ni cremas.
- Sacá anillos y relojes antes de que se hinche.
- Cubrí con film o gasa limpia, sin apretar.
- Quemaduras grandes, en cara, manos, genitales o por químicos/electricidad: atención médica urgente.

Deshidratación y diarrea

En emergencias, la diarrea por agua contaminada es una de las principales causas de muerte, sobre todo en chicos.

- Usá **sales de rehidratación oral** (o una solución casera según las indicaciones de tu ministerio de salud).
- Tomá de a sorbos pequeños y frecuentes.
- Signos de alarma: no orina, boca muy seca, somnolencia, ojos hundidos, sangre en heces → atención médica.

Hipotermia y golpe de calor

- **Hipotermia**: sacá la ropa mojada, aislá del suelo, abrigá (manta térmica), bebidas tibias si está consciente.
- **Golpe de calor**: llevá a la sombra, enfriá con agua y ventilación, hidratá si está consciente. Si hay confusión o deja de transpirar, es una emergencia.

Armá tu botiquín

Usá la [lista completa del botiquín](#), dividida en trauma, curaciones, medicación y protección. Y para saber más sin internet, el libro *Donde no hay doctor* está disponible gratis en PDF (lo encontrás en la sección [Off-grid](#)).

Equipo recomendado

- Torniquete tipo CAT — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Venda de compresión (vendaje israelí) — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Botiquín de primeros auxilios completo — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Botiquín IFAK / trauma compacto — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)

- **Sales de rehidratación oral** — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- **Donde no hay doctor (edición impresa)** — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)

Descargado de **Plan Z** — <https://planz-preppers.pages.dev/guias/botiquin-primeros-auxilios/>. Contenido educativo; no reemplaza el consejo de profesionales ni las indicaciones de las autoridades en una emergencia.

Los links a productos son links de afiliado: si comprás a través de ellos recibimos una comisión sin costo extra para vos.
¡Gracias por apoyar el sitio!