

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS COMPLETO

Lista de botiquín de primeros auxilios para casa, auto y mochila, con trauma, curaciones, medicación y elementos para pandemias.

★ = esencial

Hemorragias graves (trauma)

☐	★ Torniquete tipo CAT	Amazon · Mercado Libre
☐	★ Venda de compresión (vendaje israelí) × 2	Amazon · Mercado Libre
☐	Botiquín IFAK / trauma compacto	Amazon · Mercado Libre
☐	Gasas hemostáticas o empaquetables	
☐	Guantes de trabajo resistentes al corte Y guantes de nitrilo descartables, varios pares.	Amazon · Mercado Libre

Curaciones

☐	★ Botiquín de primeros auxilios completo Base con gasas, apósitos, cinta, vendas, tijera y pinza.	Amazon · Mercado Libre
☐	Solución fisiológica para lavar heridas	
☐	Antiséptico (iodopovidona o clorhexidina)	
☐	Apósitos para ampollas	

Medicación (consultá a tu médico)

☐	Pastillero hermético	Amazon · Mercado Libre
☐	★ Tu medicación crónica para al menos 30 días	
☐	Analgésico / antifebril	
☐	Antihistamínico	
☐	Antidiarreico	
☐	★ Sales de rehidratación oral	Amazon · Mercado Libre

Protección

☐	Barbijos N95 / KN95 × 1 caja	Amazon · Mercado Libre
☐	Alcohol en gel	Amazon · Mercado Libre
☐	Manta térmica de emergencia (pack)	Amazon · Mercado Libre

Saber usarlo

☐	Donde no hay doctor (edición impresa)	Amazon · Mercado Libre
☐	★ Curso de primeros auxilios / RCP (Cruz Roja, bomberos)	

Por qué este kit

Un botiquín no sirve de nada si no sabés usarlo. **El ítem más importante de esta lista es un curso de primeros auxilios y RCP:** muchos son gratuitos (Cruz Roja, bomberos voluntarios, municipios).

Leé la guía: [botiquín de primeros auxilios: qué llevar y cómo usarlo](#).

Tres botiquines, no uno

- **Casa:** el más completo, con medicación para 30 días.
- **Auto:** completo y resistente al calor (revisalo seguido).
- **Mochila / EDC:** liviano, enfocado en hemorragias, ampollas y dolor.

Aviso: esta lista es orientativa y no reemplaza el consejo médico. Consultá con tu médico qué medicación tener y cómo guardarla, sobre todo si tenés enfermedades crónicas, alergias o chicos.

Descargado de **Plan Z** — <https://planz-preppers.pages.dev/kits/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!