

BOTIQUÍN BÁSICO Para expediciones en Costa Rica

Para su tranquilidad y seguridad, le recomendamos llevar siempre con usted el siguiente botiquín básico, diseñado para mayores de 12 años. Se adquiere en cualquier farmacia. Si usted tiene dudas sobre algún medicamento o tiene alguna situación especial de salud debe consultar con su médico.

Maalox masticable tabletas:

Usos: gastritis, agruras, reflujo ácido, mala digestión, gases, cólicos. *Dosis:* 2 tabletas juntas masticadas. *Repetir:* cada 6 a 8 horas si se necesita. *Cantidad por persona:* 10 tabletas.

Gravol Masticable tabletas:

Usos: náuseas, vómitos, mareos. *Dosis:* 2 o 3 tabletas juntas masticadas. *Repetir:* cada 8 horas si se necesita. *Cantidad por persona:* 12 tabletas.

Loperamida comprimidos:

Usos: diarrea frecuente o con cólicos. *Dosis:* 1 comprimido tragado. *Repetir:* cada 4 a 8 horas si se necesita. *Cantidad por persona:* 5 tabletas.

Suero Oral sobres para diluir:

Usos: prevenir o tratar la deshidratación por vómitos, diarrea o sudoración. *Dosis:* 1 sobre diluido en 250 ml de agua o fresco, tomar lentamente. *Repetir:* los sobres necesarios hasta eliminar la sed y la sequedad de boca. *Cantidad por persona:* 5 sobres.

Perenterol sobres para diluir o cápsulas:

Usos: acortar el tiempo de la diarrea, regenerador de flora intestinal. *Dosis:* 1 sobre diluido en una tasa de agua o fresco o 1 capsula. *Repetir:* cada 12 horas por 3 días. *Cantidad por persona:* 6 sobres o cápsulas.

Fibralax sobres para diluir:

Usos: estreñimiento. *Dosis:* 1 sobre diluido en cualquier líquido. *Repetir:* 1 vez al día hasta mejorar. *Cantidad por persona:* 3 sobres.

Clarigrip comprimidos:

Usos: resfriados o gripe, congestión nasal o mocos, alergias, fiebre, dolor. *Dosis:* 1 o 2 comprimidos tragados. *Repetir:* cada 8 horas si se necesita. *Cantidad por persona:* 8 comprimidos.

Graneodin tabletas:

Usos: dolor de garganta. *Dosis:* 1 tableta masticable. *Repetir:* cada 4 horas si es necesario. *Cantidad por persona:* 6 tabletas.

Acetaminofen tabletas:

Usos: Dolores de cabeza o musculares. *Dosis:* 1 o 2 tabletas tragadas. *Repetir:* cada 6 a 8 horas si se necesita. *Cantidad por persona:* **10 tabletas.**

Sistral crema:

Usos: Picaduras de insectos, brotes cutáneos o quemaduras solares. *Dosis:* aplicar una capa fina sobre la zona afectada. *Repetir:* cada 8 horas si se necesita. *Cantidad por persona:* 1 tubo de crema.

Venda elástica 3 x 10":

Usos: Torceduras o desgarros musculares, prevención de lesiones en articulaciones. *Cantidad por persona:* 1 venda.

Curitas variadas:

Usos: heridas o ampollas por fricción pequeñas. *Cantidad por persona:* 10 curitas.

Toallitas húmedas (para bebé o desmaquillantes)

Usos: limpieza de heridas y raspones y de la piel en general. *Cantidad por persona:* 1 paquete pequeño.

POSIBLES COMBINACIONES:

Vómitos: gravol masticable, maalox y suero oral.

Diarrea moderada o severa: loperamida, suero oral y perenterol.

Diarrea leve: suero oral y perenterol.

NOTAS:

- Indispensable que usted lleve también sus medicamentos de uso crónico o de prescripción médica, así como implementos de protección y prevención (bloqueadores solares, repelentes, etc.).
- Ante cualquier síntoma que persista por más de 4 horas, se agrave en el tiempo o no se alivie con el tratamiento, usted debe consultar con su médico.
- Para personas menores de 12 años, usted debe presentar esta lista a su pediatra y consultar las dosis adecuadas al peso.
- Imprimir estas indicaciones y llevarlas siempre con usted durante el viaje.