

La revisión del botiquín de casa, una acción saludable

Publicado el 15 junio, 2020 por SIGRE

Quizá no te parezca una tarea prioritaria y siempre encuentres una excusa para posponerla. Lo cierto es que la revisión de tu botiquín doméstico es una labor muy importante que debes realizar cada seis o doce meses y que te va a ayudar a cuidar de tu salud y de la naturaleza.

Como norma general, has de tener en cuenta que el botiquín debe contener únicamente los medicamentos y accesorios necesarios para tratar dolencias leves o pequeñas heridas, tales como analgésicos, antitérmicos, productos para picaduras de insectos, antiinflamatorios y pomadas para las quemaduras, entre otros, así como gasas, desinfectante, tijeras, etc.

También, por supuesto, los medicamentos de prescripción para el tratamiento de enfermedades, tanto crónicas como puntuales.

Pero **¿sabes realmente cómo hacer una correcta revisión de tu botiquín?** Antes de ponerte manos a la obra, te recomendamos que sigas estos sencillos consejos:

- Guarda siempre todos los medicamentos perfectamente identificados, con su prospecto y envase original. De esta forma, siempre tendrás a tu disposición la información necesaria del medicamento, como es el caso de su fecha de caducidad y las condiciones de conservación, que te facilitará la labor de revisión.
- Si detectas medicamentos caducados, en desuso o en mal estado de conservación o también medicamentos que por exigencias de temperatura o luminosidad no habías guardado correctamente, incluso aquellos que ni recuerdas para que sirven, será el momento de llevarlos al Punto SIGRE de la farmacia, junto con sus envases, para cerrar adecuadamente su ciclo de vida, respetando el cuidado al medio ambiente.



- Asimismo, debes ir guardando en el botiquín los envases vacíos (frascos, blísteres, aerosoles, ampollas, etc.) y las cajas de cartón, conforme vayas finalizando los medicamentos para llevarlos también al Punto SIGRE. Esto es muy importante pues los envases siempre contienen restos del fármaco y, además, las cajas nos sirven para realizar una mejor clasificación e identificar su adecuada gestión medioambiental.
- No almacenes nunca en el botiquín dosis sobrantes de tratamientos prescritos por el médico. Si al finalizar el tratamiento han sobrado algunas dosis, también hay que llevarlas en sus envases al Punto SIGRE de la farmacia.
- En caso de duda, puedes acudir a tu farmacéutico habitual, quien te asesorará adecuadamente para poder hacer una buena gestión de tu botiquín. En cualquier caso, te invitamos a que leas nuestro post sobre [qué depositar y qué no depositar en el Punto SIGRE de tu farmacia](#).

Esperamos que estos consejos sean útiles y te hagan más fácil la labor de revisión de tu botiquín. Te recordamos que los restos de medicamentos nunca se deben tirar a la basura o por el desagüe, y que sus envases vacíos no hay que desecharlos en el contenedor amarillo, azul o verde, sino que deben ir también al Punto SIGRE para cuidar de tu salud y la de la naturaleza.