



GUÍA GRATUITA ANTI-AUTOMEDICACIÓN

El Botiquín Inteligente

Qué tener en casa, qué tirar a la basura y
cómo dejar de gastar de más en farmacias
protegiendo la salud de tu familia.

POR EL EQUIPO MÉDICO DE RESFRIADOC

Bienvenido a una salud más inteligente.

Hola. Qué bueno tenerte aquí.

¿Sabías que el **80% de las familias** guarda en sus casas medicamentos que están caducados, que ya no sirven o que, peor aún, son peligrosos sin supervisión médica?

El botiquín casero se ha convertido en el "cajón del olvido". Guardamos restos de recetas antiguas pensando *"por si acaso me vuelve a dar"*, y terminamos automedicándonos, prolongando enfermedades y gastando dinero en medicamentos que nuestro cuerpo no necesitaba.

"En ResfriaDoc creemos que el conocimiento es la mejor medicina preventiva."

Hemos creado este PDF corto y directo al grano para ayudarte a tomar el control. En las siguientes páginas descubrirás exactamente qué necesitas tener a la mano para una emergencia menor, y qué debes desechar hoy mismo.

Tu salud (y tu bolsillo) te lo van a agradecer. ¡Empecemos!



Equipo Médico de ResfriaDoc

Expertos en telemedicina

Los Imprescindibles

Un botiquín inteligente es minimalista. Solo necesitas esto para salir del paso en síntomas leves.



1. Termómetro Digital

¿Para qué sirve? Para medir la temperatura real, no al tacto.

Instrucción médica: El cuerpo caliente no siempre es fiebre real. No adivines. Anota la temperatura exacta para decírsela a tu médico. Es la herramienta de diagnóstico en casa número uno.



2. Suero Oral (Sales de rehidratación)

¿Para qué sirve? Prevenir la deshidratación en casos de diarrea, vómito o fiebre alta.

Instrucción médica: El agua sola no basta, ni las bebidas deportivas (que tienen demasiada azúcar). Ten siempre un par de sobres de suero oral en polvo; te salvarán de ir a urgencias por deshidratación.



3. Analgésico / Antipirético Simple

¿Para qué sirve? Bajar la fiebre y aliviar dolores leves (cabeza, cuerpo cortado).

Instrucción médica: Paracetamol o Ibuprofeno. Nada de mezclas raras ni pastillas "para la gripa" de colores múltiples. Un analgésico puro te ayuda a sentirte mejor mientras tu cuerpo (o tu médico) resuelve el problema de fondo.

La Lista Negra

Si abres tu botiquín y encuentras algo de esto, tíralo hoy mismo. Representan un riesgo real para tu salud y la de tu familia.



1. Antibióticos sobrantes

EL ENEMIGO SILENCIOSO

Por qué debes tirarlo: Los antibióticos **NO matan virus** (el 90% de los resfriados y dolores de garganta son virales). Tomar 2 o 3 pastillas que te sobraron de una infección pasada no te curará; solo hará que las bacterias de tu cuerpo se vuelvan súper resistentes.



2. Jarabes abiertos hace más de 1 mes

CALDO DE CULTIVO

Por qué debes tirarlo: La fecha de caducidad en la caja aplica cuando el frasco está *cerrado*. Una vez abierto, el azúcar del jarabe puede contaminarse con bacterias o perder por completo su efecto al cabo de unas semanas. Además, muchos jarabes suprimen reflejos naturales del cuerpo (como la tos productiva).



3. Corticoides sin receta

FALSO ALIVIO

Por qué debes tirarlo: Medicamentos como la Dexametasona o Prednisona son mágicos para bajar la inflamación, pero **bajan drásticamente tus defensas**. Si los usas por tu cuenta cuando tienes una infección, puedes empeorar el cuadro ocultando los síntomas graves. Solo un médico debe recetarlos.

Banderas Rojas

El botiquín es para primeros auxilios. Si marcas al menos UNA de las siguientes casillas, el botiquín ya no sirve. Es momento de contactar a un profesional.

CHECKLIST DE ATENCIÓN MÉDICA

- ☐ **Fiebre rebelde:** Temperatura superior a 38.5°C que no baja con medicamentos, o que dura más de 3 días consecutivos.
- ☐ **Dificultad respiratoria:** Sensación de ahogo, silbidos al respirar, o hundimiento de las costillas al tomar aire.
- ☐ **Dolor agudo progresivo:** Un dolor de cabeza, garganta o estómago muy intenso, que en lugar de mejorar, empeora rápidamente con las horas.

"Ignorar una bandera roja e intentar automedicarse puede transformar un problema sencillo en una urgencia hospitalaria."



No juegues a las adivinanzas con tu salud

¿Te sientes mal en este momento? Deja de buscar en Google o experimentar con el botiquín.

En **ResfriaDoc**, conectamos pacientes con médicos certificados al instante. Recibe atención experta, diagnósticos precisos y recetas válidas, todo desde la comodidad de tu cama.

[Reserva tu Teleconsulta Aquí →](#)

Atención médica experta hoy mismo. Sin pisar una sala de espera.