

PRIORIDAD 1 — Llevar la mayor cantidad

Dolor y fiebre

- ☐ **Acetaminophen 500 mg** — 500–1,000 tabletas
- ☐ **Acetaminophen pediátrico** — tabletas masticables si las consigues
- ☐ **Ibuprofen 200 mg** — 500–1,000 tabletas
- ☐ **Ibuprofen pediátrico** — preferiblemente masticable para ahorrar peso

Alergias

- ☐ **Loratadine 10 mg** — 300–500 tabletas
- ☐ **Cetirizine 10 mg** — 300–500 tabletas
- ☐ **Diphenhydramine 25 mg** — 200–300 cápsulas/tabletas

Gastrointestinal

- ☐ **Famotidine 20 mg** — 300–500 tabletas
- ☐ **Omeprazole 20 mg** — 300–500 cápsulas
- ☐ **Loperamide 2 mg** — 200–300 cápsulas
- ☐ **Bismuth subsalicylate** — preferiblemente tabletas
- ☐ **Sales de rehidratación oral (ORS)** — 100–200 sobres
- ☐ **Polyethylene glycol / MiraLAX genérico** — varios envases

PRIORIDAD 2 — Muy útiles

Piel y heridas

- ☐ **Hydrocortisone 1% cream**
- ☐ **Clotrimazole 1% cream**
- ☐ **Miconazole 2% cream**
- ☐ **Triple antibiotic ointment** (bacitracin/neomycin/polymyxin)
- ☐ **Petroleum jelly**
- ☐ **Calamine lotion** — pocas unidades por el peso

Resfriado / respiratorio

- ☐ **Guaifenesin**
- ☐ **Dextromethorphan**
- ☐ **Saline nasal spray**
- ☐ **Throat lozenges**
- ☐ **Fluticasone nasal spray**

Vitaminas

- ☐ **Multivitaminas para adultos**
- ☐ **Multivitaminas infantiles**

- [] **Ácido fólico 400–800 mcg**
- [] **Vitamina D3**

PRIORIDAD 3 — Insumos médicos

Muchas veces pueden ser tan valiosos como los medicamentos:

- [] Gasas estériles
- [] Curitas/Band-Aids
- [] Esparadrapo/micropore
- [] Guantes de nitrilo
- [] Alcohol pads
- [] Jeringuillas estériles
- [] Termómetros digitales
- [] Tensiómetros automáticos
- [] Glucómetros
- [] Tiras para glucómetros
- [] Lancetas
- [] Mascarillas
- [] Vendajes elásticos
- [] Apósitos para heridas

ANTIBIÓTICOS — solo si se obtienen legalmente

Si la donación será entregada a **médicos, clínicas, iglesias con dispensario u otra organización sanitaria**, los antibióticos pueden tener un valor especialmente alto debido a la escasez reportada.

Ejemplos de antibióticos esenciales que una organización médica podría solicitar:

- **Amoxicillin**
- **Amoxicillin/clavulanate**
- **Cephalexin**
- **Azithromycin**
- **Doxycycline**
- **Metronidazole**

No recomendaría adquirir antibióticos de prescripción simplemente para repartirlos directamente a pacientes sin evaluación médica.

Cómo dividiría las dos maletas



MALETA 1 — Medicamentos

40% Acetaminophen + Ibuprofen

20% Loratadine + Cetirizine

20% Omeprazole + Famotidine

10% Loperamide + ORS

10% Cremas antimicóticas, hydrocortisone y antibiotic ointment

MALETA 2 — Medicamentos + suministros

30% Medicamentos pediátricos

20% Multivitaminas / ácido fólico

20% Gasas, curitas, tape y vendajes

15% Guantes

15% Glucómetros, tiras, termómetros y otros insumos pequeños

Si el espacio es extremadamente limitado

Mis **10 productos prioritarios** serían:

1. Acetaminophen
2. Ibuprofen
3. ORS / sales de rehidratación
4. Loratadine
5. Cetirizine
6. Omeprazole
7. Famotidine
8. Clotrimazole
9. Antibiotic ointment
10. Gasas + curitas + material para heridas