FARMACIA

FARMACIA CON SENTIDO

Kit de supervivencia para crisis de disautonomía

www.farmascia.com
WhatsApp: 222 484 1334

FARMACIA

FARMACIA CON SENTIDO

Kit de supervivencia para crisis de disautonomía

¿Qué es una crisis de disautonomía?

Una crisis ocurre cuando el sistema nervioso autónomo – el que regula funciones como la presión arterial, ritmo cardíaco o temperatura– falla repentinamente. Puede provocar desmayos, visión borrosa, mareo, fatiga extrema o taquicardias.

¿Cuándo usar este kit?

- Al salir a lugares públicos o si estás mucho tiempo fuera de casa.
- Si sabes que ese día puedes exponerte a calor, estrés o sobreesfuerzo.
- Durante la menstruación, resfriados o después de comer en exceso.

Consejos durante una crisis

- Si hay pérdida de consciencia o convulsiones, busca atención médica de inmediato.
- Evita estar de pie por periodos largos.
- Respira profundo y lento.
- Hidrátate en pequeños sorbos, no de golpe.
- Quita prendas que aprieten (como cinturones o abrigos).
- En lo posible, no enfrentes la crisis solo/a.
- Si hay pérdida de consciencia o convulsiones, busca atención médica de inmediato.

FARMACIA
FARMACIA CON SENTIDO

¿Qué debe contener tu kit?

Elemento	¿Para qué sirve?	Alternativas
💧 **Botella de agua fría**	Rehidrata, estabiliza la presión arterial.	Agua con electrolitos o suero oral.
🧂 **Sales de rehidratación oral o sal marina**	Ayudan a retener líquidos y equilibrar el sodio.	Pizca de sal con jugo de limón y agua o un agua mineral con sal y limón.
🌡️ **Termómetro digital**	Monitorea temperatura en caso de sudoraciones o fiebre.	Aplicaciones móviles con sensores de salud.
🧽 **Toalla pequeña o paño húmedo**	Para refrescar rostro y nuca si hay sofoco o palidez.	Servilletas mojadas o pañuelos fríos.
🧴 **Gel frío o compresas instantáneas**	Alivia sofocos, fatiga o dolor de cabeza.	Bolsa de hielo envuelta en tela.
🍬 **Caramelos o snacks salados**	Ayudan si hay baja de azúcar o fatiga extrema.	Barritas energéticas o cacahuates salados.
📄 **Tarjeta de emergencia médica**	Información sobre diagnóstico y contacto.	Puedes llevarla en el celular, imprimirla o un código QR con toda la información necesaria.
☎️ **Teléfono con números de confianza visibles**	Comunicación rápida en caso de desmayo o caída.	Anotarlos en papel dentro del kit.

FARMACIA CON SENTIDO

Recomendación de Farmacia Con Sentido

Lleva siempre tu kit contigo en una bolsa discreta y liviana. Puedes guardar todos los elementos en un estuche médico pequeño.

¿No encuentras tu medicamento?

Escríbenos por WhatsApp o cotiza directamente desde nuestra página.

Entregamos en menos de 24 horas.

👉 www.farmascia.com.mx
📱 WhatsApp: 222 484 1334