



Seguridad y prevención de quemaduras



— **New York-Presbyterian**
— Weill Cornell Medical Center

Datos sobre las lesiones por quemadura:

- Todos los años 40.000 norteamericanos son hospitalizados por lesiones por quemaduras.
- Casi la mitad de las quemaduras ocurren en el hogar.
- Las lesiones por líquidos calientes son la principal causa de quemaduras entre los niños pequeños.
- Las lesiones por quemaduras pueden ocurrir en segundos, pero sus efectos pueden durar toda la vida.

1

¿Qué es una quemadura?

Una quemadura es una lesión producida por calor, frío, sustancias químicas, radiación o electricidad. Las quemaduras pueden ser menores o muy graves, dependiendo de la parte y la extensión del cuerpo afectada.

Las quemaduras pueden afectar distintas capas de la piel:

- **Quemaduras de primer grado:** La capa más superficial de la piel (epidermis) se ve roja o rosada y es levemente dolorosa. Puede haber un poco de inflamación, pero no se forman ampollas.
- **Quemaduras de segundo grado:** Se lesionan las capas superficial y media de la piel (dermis), lo que provoca formación de ampollas, dolor e inflamación. Las ampollas se pueden romper y la piel subyacente se verá roja o rosada y húmeda.
- **Quemaduras de tercer grado:** Se destruyen todas las capas de la piel y la misma se ve blanca, seca y no produce dolor.

Las quemaduras pueden afectar los movimientos, la apariencia y la forma como nos sentimos acerca de nosotros mismos. Mejorar de una lesión por una quemadura puede tomar toda la vida.

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

2

Cómo ocurren las quemaduras

Todos los años miles de adultos y niños se queman con fuego, líquidos calientes (escaldaduras), objetos calientes (contactos), sustancias químicas, radiación (energía) y electricidad. Las quemaduras pueden ocurrir en segundos y se producen en el hogar, el trabajo o durante el juego.

Prevención de quemaduras

La buena noticia es que existen muchas medidas sencillas que usted y su familia pueden tomar para prevenir las lesiones por quemadura.

Lesiones por líquidos calientes (escaldaduras):

Muchas escaldaduras ocurren mientras se cocina, se come o durante el baño, pero hay otras formas de quemarse con líquidos calientes. Siga estos consejos para prevenir las quemaduras por líquidos calientes:

- Gire las manijas de las ollas hacia adentro al cocinar.
- Cuando sea posible, cocine en las hornillas traseras.
- Cuando cocine, prepare una zona de seguridad de 3 pies (aproximadamente 1 metro) alrededor de la cocina, el horno y el microondas para cocinar con seguridad y evitar otras personas.
- Deje que la comida y las bebidas se enfríen antes de llevarlas, servir las, comerlas o beberlas.
- Mantenga a los niños pequeños alejados de la cocina, el horno y el microondas cuando los mismos se encuentren en uso.
- Coloque la comida y las bebidas calientes fuera del alcance de los niños.
- Caliente las mamaderas para bebés colocándolas en una taza de agua tibia en lugar de usar el horno de microondas.
- Evite usar manteles e individuales que los bebés y los niños pequeños puedan tironear.
- Cuando caliente comida en el horno de microondas, use recipientes adecuados para microondas y una tapa que permita la salida del vapor.
- Para freír, use una tapa o una cubierta que evite que la grasa salpique.
- Controle la temperatura del agua antes de entrar a la bañera o la ducha o de mojarse en un lavabo.
- Evite bañar bebés, niños y adultos con movilidad reducida bajo el agua corriente.



SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

3

4

- Configure la temperatura del calentador de agua en un máximo de 120°F (48°C).
- Si usa un humidificador, prefiera los de aire frío a los de vapor caliente.
- Si su auto se recalienta, espere que el motor se enfríe antes de retirar la tapa del radiador.

Seguridad en caso de incendio

En los Estados Unidos ocurren más de un millón de incendios por año, lo que se traduce en miles de lesiones por quemaduras, muertes y billones de dólares en daño a la propiedad. Afortunadamente, muchos de estos incendios se pueden prevenir siguiendo estos consejos:

- Cuando cocine:
 - Nunca deje comida sin vigilar en el fuego.
 - Use mangas cortas o ropas ajustadas al cuerpo. Recoja el pelo largo.
- Mantenga la parte superior de la cocina sin papeles, toallas y cosas que se puedan quemar.
- Si se quema grasa y ocurre un incendio:
 - Apague la cocina y, de ser posible, use bicarbonato de sodio o la tapa de una olla para apagar el fuego.
 - No mueva la olla o la tapa, déjelas en su lugar hasta que se enfríen.
 - Nunca use agua para apagar el fuego proveniente de grasa quemada ya que puede diseminar el fuego.
- Si se prende fuego dentro del horno:
 - Apague el horno, cierre la puerta y espere hasta que el horno se haya enfriado antes de abrirlo.
- Libere un área de 3 pies (aproximadamente 1 metro) alrededor de los calentadores y evite enchufarlos en una extensión.
- Guarde los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños.
- Coloque las velas sobre una superficie plana y al menos a 3 pies (1 metro) de distancia de cortinas, ropa de cama, papel y ropa.
- Use candelabros lo suficientemente grandes para acumular la cera derretida y recorte las mechas hasta $\frac{1}{4}$ de pulgada ($\frac{1}{2}$ centímetro).
- No deje velas encendidas descuidadas; apáguelas antes de salir de la habitación o de irse a acostar.

Seguridad en caso de incendio (continuación)

- Use aerosoles (como perfume, aerosol para el cuerpo, fijador para el cabello, agentes limpiadores) lejos de fósforos, encendedores, hornos, llamas de pilotos, cigarrillos encendidos u otras llamas abiertas.
- Si fuma, use ceniceros profundos, apague los cigarros o los cigarrillos con agua y revise las camas, los muebles y las alfombras en las que puedan haber caído cenizas.
- Nunca fume en la cama, cuando vaya a dormir o cuando esté bajo el efecto de alcohol, medicamentos o drogas.
- Coloque avisos en las puertas de las casas mientras se usa oxígeno domiciliario y evite fumar cuando se utilice el tanque de oxígeno.
- Deje los fuegos artificiales para los profesionales.
- Antes de usar la parrilla, asegúrese de que todas las piezas (incluso el tanque de gas) estén en buenas condiciones. Si observa pérdidas, rajaduras o roturas, reemplace las piezas antes de usar la parrilla.
- Si usa un encendedor o líquido para encender (acelerador) en su barbacoa (BBQ):
 - Prefiera los que están hechos específicamente para asar.
 - Evite el uso de gasolina o querosén.
 - Mantenga el envase alejado de la parrilla.
 - Agrégueselo al carbón antes de encenderlo.
 - Evite derramar el líquido sobre la ropa o cerca del área de la parrilla.
 - Si derrama líquido, dúchese, cambie de ropa y limpie con una manguera las áreas afectadas antes de usar la parrilla.
- Use un guante con aislante contra el fuego y herramientas para BBQ con mangos largos.
- Encienda la parrilla únicamente después de abrir la tapa.
- Tenga un extintor de incendios en el área de la parrilla.
- Guarde los tanques de propano en un área protegida, bien ventilada, apartada de cualquier área residencial.

Quemaduras por contacto

Las quemaduras por tocar objetos calientes pueden ocurrir en menos de un segundo, pero ser muy graves. Estos consejos pueden ayudar a prevenir estas lesiones:



SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

5

6

- Cuando use aparatos que se calientan (como una plancha), asegúrese de que el aparato y el cable estén fuera del alcance de los niños y colocados donde nadie los pueda tocar o tropezarse con ellos mientras están calientes.
- Cubra todos los radiadores y las cañerías de vapor.
- Use guantes para horno y sujetadores para ollas cuando cocine en una cocina, horno u horno de microondas.
- Coloque las camas y los muebles a un mínimo de 3 pies (aproximadamente 1 metro) de los radiadores, cañerías de vapor y calentadores.
- Evite colocar bebés pequeños en camas de adulto para prevenir que ocurran caídas o que rueden sobre un radiador.
- Use una pantalla de protección alrededor de la chimenea y manipúlela con guantes resistentes al fuego.
- Antes de subir al automóvil, revise si no hay hebillas o asientos que estén calientes. Si estaciona directamente bajo el sol, cubra el asiento con una toalla o coloque un protector en la ventana.
- Use siempre calzado para caminar, correr o jugar en espacios abiertos.
- Mantenga a los niños a una distancia mínima de 3 pies (aproximadamente 1 metro) de la correa móvil de una cinta ergométrica.

Quemaduras químicas:

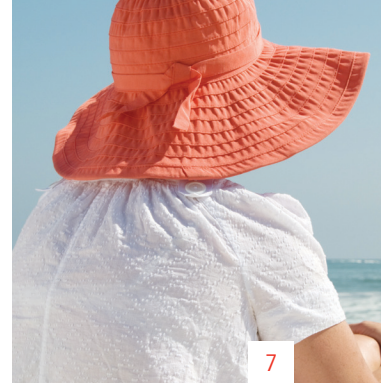
Las sustancias químicas que usamos diariamente en nuestra casa o trabajo pueden causar una quemadura grave si entran en contacto con los ojos, la piel o los pulmones. Estas son algunas maneras de prevenir las quemaduras químicas:

- Use guantes de goma cuando utilice sustancias químicas o limpiadores.
- Guarde las sustancias químicas en sus frascos originales.
- Mantenga las sustancias químicas fuera del alcance de los niños.
- Evite mezclar sustancias químicas.
- Abra las ventanas o las puertas cuando use sustancias químicas para evitar que los gases le irriten los ojos o los pulmones.
- Evite fumar o usar fósforos o encendedores o llamas abiertas cerca de las sustancias químicas.
- Conserve el número telefónico del centro local para el control de intoxicaciones cerca del teléfono: 1-800-222-1222.

Quemaduras eléctricas

La electricidad se encuentra en todo lo que nos rodea y activa casi todo lo que hacemos. Cuando se usa mal, la electricidad puede causar incendios, quemaduras graves y otras lesiones. Estos son algunos consejos para usar la electricidad en forma segura:

- Use un enchufe múltiple cuando enchufe varios dispositivos en una sola salida.
- Revise el estado de todos los cables, dispositivos electrónicos, aparatos y herramientas eléctricas en cada uso y reemplácelos inmediatamente si el cable está roto o resquebrajado, o si el dispositivo sobrecalienta, echa humo o suelta chispas.
- Si los enchufes o los interruptores de luz están calientes al tacto, desenchufe inmediatamente el cable o apague la luz y llame a un electricista para que lo revise antes de usar.
- Desconecte los aparatos y los dispositivos eléctricos tirando del enchufe y no del cable.
- Desenchufe los aparatos pequeños (como las tostadoras) antes de acostarse y cuando no estén en uso.
- Use cables de extensión por períodos de tiempo cortos y en lugares en los que pueda verlos. Evite colocarlos debajo de una alfombra o detrás de un mueble.
- Cuando cambie bombillos de luz, use únicamente reemplazos que tengan la cantidad máxima recomendada de vatios o menos y asegúrese de que la luz esté apagada antes de cambiar el bombillo.
- Coloque tapas plásticas en los enchufes sin usar.
- Use los artefactos eléctricos lejos del agua.
- Asegúrese de que sus manos estén secas antes de tocar cualquier cable, enchufe o circuito eléctrico.
- Use aparatos electrónicos que cumplan con la marca de Underwriters Laboratory (UL) para asegurar la calidad y la seguridad.
- Enséñele a los niños a no tocar ni morder los cables y los enchufes eléctricos ni jugar en áreas donde se guarden equipos eléctricos.



7

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

8

Seguridad solar

Trabajar o jugar en espacios abiertos puede ser seguro y agradable, pero la exposición al sol, incluso por un corto período de tiempo o en un día nublado, puede provocar quemaduras solares. Para protegerse y proteger a su familia, siga estos pasos de seguridad solar:

- Siempre debe usar pantalla solar cuando esté en espacios abiertos. Si su bebé tiene 6 meses de edad o menos o tiene una piel sensible, consulte a su médico antes de usarla.
- Prefiera una pantalla solar que proteja de la radiación ultravioleta A (UVA) y B (UVB), sea resistente al agua y tenga un SPF (factor de protección solar) de 15 o más.
- Siempre aplique la pantalla solar sobre la piel al menos 30 minutos antes de salir al aire libre. Vuelva a aplicarla cada 1-2 horas y después de nadar, sudar o hacer ejercicios.
- Limite el tiempo de exposición al sol y, de ser posible, permanezca en espacios cerrados entre las 10 am y las 4 pm, horario en que el sol es más fuerte.
- Cuando esté en espacios abiertos, utilice anteojos para el sol con protección UV, un sombrero y, cuando sea posible, camisa de manga larga y pantalones.

Preparación de seguridad:

Usted y su familia pueden tomar medidas para asegurar que su familia sepa lo que deben hacer en caso de un incendio o cualquier otra emergencia:

- Mantenga los caminos de entrada y salida de su casa libres y sin obstáculos.
- Tenga dos caminos para salir de cualquier habitación y de su casa.
- Prepare y practique un plan de escape con su familia en caso de incendio.
- Marque un punto de encuentro afuera de su casa.
- Si sale de su casa debido a una emergencia, no regrese hasta que un oficial le diga que es seguro volver.
- Para salir durante una emergencia, use siempre las escaleras, nunca una ascensor.
- En una emergencia llame al 911 para comunicarse con el departamento de bomberos, la policía o una ambulancia.

Alarma de humo y detectores de monóxido de carbono

En muchas áreas la ley exige el uso de alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono. Pueden salvar su vida y la de sus familiares, pero únicamente si se instalan correctamente y se mantienen en buenas condiciones (lo que incluye que funcionen las baterías). Aquí le mostramos como asegurar que usted y su familia estén protegidos por alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono:

- Instale alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono en cada nivel de su casa, incluso en el sótano y el ático, cerca de la cocina y afuera de todos los dormitorios.
- Verifique las baterías mensualmente y cámbielas al menos dos veces al año (horario de verano) Y cuando los detectores emitan sonidos.
- No desconecte ni retire las baterías funcionantes de las alarmas de humo o los detectores de monóxido de carbono.
- Reemplace las alarmas de humo cada 10 años y los detectores de monóxido de carbono cada 5 años.
- Use las alarmas de humo y los detectores de monóxido de carbono con el signo UL (Underwriters Laboratory) para asegurar su calidad.

Consideraciones especiales sobre seguridad

- Asegúrese de que el plan de emergencia de su familia contemple todas las necesidades especiales que usted o sus familiares puedan tener (como el uso de una silla de ruedas o un bastón, ayuda para que los niños o los bebés puedan salir).
- Si es sordo o tiene problemas auditivos, instale y mantenga una alarma de humo y un detector de monóxido de carbono luminosos o vibrantes.
- Algunas casas o edificios pueden tener barras de seguridad en las ventanas o las puertas que se deberían poder soltar en caso de una emergencia. Sepa usar estos dispositivos antes de que ocurra una emergencia.
- Para ayudar a prevenir quemaduras y caídas en el baño, instale barras de soporte y use alfombras antideslizantes en las tinas o las duchas.
- Si se le dificulta mantenerse de pie sin ayuda o por largos períodos de tiempo use una silla o un banco para la ducha cuando se bañe.



9

Qué hacer en caso de incendio

- Conserva la calma.
- No intentes apagar el fuego.
- Avance agachado por debajo del nivel del humo.
- Use el plan de escape para incendios para salir rápidamente. No lleve pertenencias con usted.
- Cierre la puerta al salir.
- Llame al 911 desde un lugar seguro.
- Sal y quédate afuera. No vuelvas a entrar hasta que se te haya indicado que es seguro hacerlo.

Qué debe hacer si se quema

- Detenga el progreso de la quemadura:
 - Si su ropa se está quemando, deténgase, tírese al piso y ruede.
 - Si su ropa está empapada de líquidos calientes o sustancias químicas, quítesela.
 - Retire la ropa quemada. Si está adherida a la piel, déjala.
- Enfríe el área:
 - Use agua fresca sobre las áreas quemadas. Evita el hielo y el agua fría.
- Limpie la quemadura:
 - Mantenga el área limpia y no aplique cremas, pomadas, mantequilla, pasta de dientes, aerosoles ni otros remedios caseros.
- Envuelva la quemadura:
 - Cubra la quemadura con una venda o un paño limpio y seco.
- Pida ayuda:
 - Marque 911 y pida ayuda médica de inmediato.

Instrucciones para llegar al centro de quemados del centro médico NewYork-Presbyterian/Weill Cornell:

En metro

Tome el tren N° 6 hasta la calle East 68th Street. Camine cuatro cuadras hacia el Este hasta la avenida York Avenue, o tome el ramal este del autobús M66 hasta York Avenue.

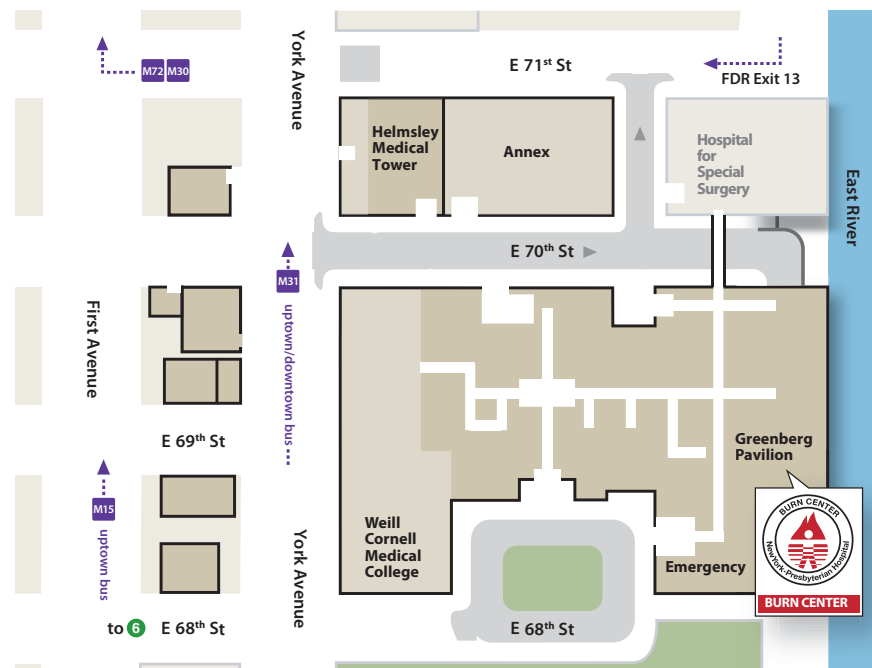
En autobús

Tome el M31 hasta la parada East 69th Street, justo frente al NewYork-Presbyterian/Weill Cornell. (El M31 funciona al Norte y al Sur sobre York Avenue, y al Este y al Oeste sobre la calle 57th Street.) Los autobuses M30, M66 y M72 que atraviesan la ciudad le permiten hacer el pase al M31 en York Avenue.

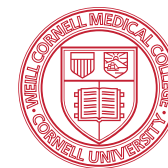
En automóvil

Si viene desde el Sur de la calle East 68th Street — Tome el ramal Norte de FDR Drive hasta la salida de la calle 61st Street. Doble a la derecha hacia la avenida York Avenue y diríjase hacia el Norte hasta la calle 68th Street.

Si viene desde el Norte de la calle East 68th Street — Tome el ramal Sur de FDR Drive hasta la salida de la calle 71st Street. Doble a la izquierda hacia la avenida York Avenue y diríjase hacia el Norte hasta la calle 68th Street.



└ NewYork-Presbyterian
└ Weill Cornell Medical Center



MIXTO
Papel procedente de
fuentes responsables
FSC® C005812

De acuerdo con el compromiso del NewYork-Presbyterian con la sustentabilidad, esta publicación se imprime en un papel certificado por el FSC que incluye un mínimo de 10% de fibra reciclada. La marca registrada FSC identifica los productos fabricados con fibra de bosques bien controlados y certificados por Smartwood de conformidad con las normas del Consejo de Administración Forestal.

© NewYork-Presbyterian Hospital, 2010.



El centro de quemados **William Randolph Hearst Burn Center** del centro médico NewYork-Presbyterian/Weill Cornell Medical Center es uno de los centros para quemados más grandes y activos del país. Atendemos aproximadamente a 5.000 pacientes por año, un tercio de los cuales son niños.

Al cubrir todas las fases de tratamiento, desde la respuesta ante una emergencia hasta la rehabilitación, a los pacientes y familias que han sufrido lesiones por quemaduras, el Centro de Quemados brinda los conocimientos, los recursos y la continuidad en la atención necesarios para lograr los mejores resultados.

Para programar una cita con un médico o si desea obtener más información sobre prevención de quemaduras, llame al Centro de Quemados Hearst Burn Center del NewYork-Presbyterian/Weill Cornell Medical Center:

Oficina principal/Citas:
(212) 746 – 5410

Difusión/Educación sobre quemaduras:
(212) 746 – 5417

**Centro de quemados William Randolph Hearst Burn Center
del NewYork-Presbyterian Hospital**

525 East 68th Street, L706, New York, NY 10065

<http://nyp.org/services/burn-center.html>

Si usted o algún miembro de su familia se quema, llame al 911 y solicite atención médica de inmediato.

Esta información es breve y general. No debe ser su única fuente de información sobre este problema de salud. No debe utilizarse para fines de diagnóstico o tratamiento. No substituye las instrucciones del médico. Hable con los profesionales de la salud antes de tomar una decisión sobre el cuidado de la salud.