



Seguridad para la prevención de quemaduras para preadolescentes y adolescentes



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



Cada año miles de niños mayores y adolescentes se queman con cosas que ellos ni sabían que podían lastimarlos. A tu edad, probablemente haces más cosas por tu cuenta, pero esta libertad implica una responsabilidad por la seguridad. Aquí se incluye un poco de información sobre quemaduras y cómo mantenerse a salvo.

¿Qué es una quemadura?

Una quemadura es una lesión producida por calor, frío, sustancias químicas, radiación o electricidad. Las quemaduras pueden ocurrir en menos de un segundo, pero sus efectos pueden durar toda la vida.

¿Cómo me puedo quemar?

Las quemaduras pueden ocurrir en el hogar, la escuela o cualquier sitio al que vayas. Todos los años miles de niños se queman al comer, cocinar, bañarse o estar cerca del fuego. Algunos de los ejemplos de cómo puedes quemarte son:

- **Líquidos calientes (escaldaduras):** agua en la bañera/ ducha, alimentos o bebidas
- **Fuego:** velas, fuegos artificiales, fósforos/encendedores, cocinar
- **Objetos calientes (quemaduras por contacto):** planchas, hornos, tostadoras
- **Electricidad:** enchufes sobrecargados, cables rotos, contacto con equipos eléctricos
- **Sustancias químicas:** productos para la limpieza doméstica
- **Radiación:** quemaduras de sol

¿Cómo puedo protegerme de una quemadura?

Debes ser muy cuidadoso cuando estés cerca de cosas que pueden provocar quemaduras, como al cocinar o estar cerca de alguien que usa fuego. Algunas formas de prevenir una lesión por quemadura:

Seguridad en caso de incendio:

- Nunca juegues o utilices mal el fuego, los fósforos, los encendedores o la gasolina. Mantente alejado de las personas que lo hacen.
- Los videos en Internet sobre pruebas peligrosas con fuego pueden parecer divertidos, pero imitarlas puede lastimarte o provocar tu muerte o la de tus amigos.
- Asegúrate de mantener los fósforos y los encendedores alejados de los bebés y los niños pequeños. Si encuentras fósforos y encendedores, pídele a un adulto que los guarde en un lugar seguro.
- Mantén la gasolina y otras sustancias químicas apartadas de todas las fuentes de fuego, incluso velas, fósforos, encendedores, hornos y calderas.
- Nunca uses gasolina, querosén u otros químicos para iniciar un fuego o aumentarlo.
- Cuando uses velas, no las apoyes en el piso y mantenlas fuera del alcance de los niños pequeños.
- Mantén una área de 3 pies (aproximadamente 1 metro) libre alrededor de las velas para impedir que algo pueda prenderse fuego.
- No juegues ni uses fuegos artificiales. Son ilegales en muchos estados, incluso Nueva York, New Jersey y Connecticut.
- Permanece a un mínimo de 500 pies (1½ campo de fútbol americano) de distancia de cualquier exhibición de fuegos artificiales.



- Usa luces de bengala únicamente en espacios abiertos, con supervisión de un adulto y apúntalas para el lado contrario de tu cuerpo y tu cabeza.
- Permanece a un mínimo de 5 pies (aproximadamente 2 metros) de las fogatas.
- Evita usar drogas o alcohol, especialmente cerca del fuego.

Seguridad en la cocina

- Quédate siempre en la cocina cuando estés cocinando.
- Gira los mangos de las sartenes y las ollas hacia adentro de la cocina y cocina en las hornillas traseras.
- Para cocinar usa mangas cortas o ropa ajustada y conserva el cabello amarrado hacia atrás.
- Siempre debes dejar enfriar la comida y las bebidas antes de llevarlas, servir las, comerlas o beberlas.
- Nunca uses el regazo para apoyar comidas o bebidas calientes.
- Mantén el área de la cocina libre de latas de aerosol, guantes para horno, papel o cualquier cosa que pueda incendiarse.
- Cuando calientes comida en el horno de microondas, usa recipientes adecuados para microondas con tapa que permita la salida del vapor.
- Evita colocar papel de aluminio u otros metales en el horno de microondas.
- Después de cocinar en microondas, abre el recipiente o la bolsa lejos de tu rostro y espera a que la comida se haya enfriado para hacerlo.

Seguridad en el hogar

- Evita sobrecargar los enchufes con muchos artefactos y cables. Usa un enchufe múltiple.
- Asegúrate de que los artefactos y los cables de extensión estén en buenas condiciones. Si están rotos, no los uses y avísale de inmediato a un adulto.

- Conoce y practica el plan de escape para casos de incendio con tu familia.
- Ten cuidado al usar planchas planas, planchas de ropa u otros electrodomésticos y mantén el aparato y el cable fuera del alcance de los niños pequeños.

Seguridad solar:

- Usa siempre pantalla solar cuando estés en espacios abiertos y escoge una pantalla que proteja de los rayos ultravioleta A (UVA) y B (UVB), sea resistente al agua y tenga un SPF (factor de protección solar) de 15 o más.
- Aplicate la pantalla solar 30 minutos antes de salir y repite la aplicación cada 1-2 horas y después de nadar o realizar una actividad que provoque sudoración.
- Limita el tiempo bajo el sol y, de ser posible, quédate bajo techo de 10 am a 4 pm, cuando el sol es más fuerte.
- Cuando estés al aire libre, usa anteojos para el sol (con protección UV), un sombrero y, de ser posible, camisas de manga larga y pantalones.
- Evita las camas solares.

Qué debes hacer en caso de incendio:

- Conserva la calma.
- No intentes apagar el fuego.
- Use el plan de escape para incendios para salir rápidamente. No lles tus pertenencias contigo.
- Cierra la puerta al salir.
- Llama inmediatamente al 911 e informa a un adulto.
- Sal y quédate afuera. No vuelvas a entrar hasta que se te haya indicado que es seguro hacerlo.



Los preadolescentes, los adolescentes y las quemaduras:

- Las escaldaduras y el fuego son las principales causas de quemaduras en niños mayores y adolescentes.
- Todos los años, aproximadamente 5.000 niños sufren quemaduras y lesiones por fuegos artificiales.
- Los niños entre 10 y 14 años tienen el mayor riesgo de quemaduras y lesiones por uso de gasolina.



¿Qué debo hacer si me quemo?

Detén el progreso de la quemadura:

- Si tu ropa se está quemando, detente, tírate al piso y rueda.
- Si tu ropa está empapada de líquidos calientes o sustancias químicas, quítatela.
- Retira la ropa quemada. Si está adherida a la piel, déjala.

Enfría la quemadura:

- Usa agua fresca sobre las áreas quemadas. Evita el hielo y el agua fría.

Limpia la quemadura:

- Mantén el área limpia y no apliques cremas, pomadas, mantequilla, pasta de dientes, aerosoles ni otros remedios caseros.

Envuelve la quemadura:

- Cubre la quemadura con una venda o un paño limpio y seco.

Pide ayuda:

- Llama al 911, dile a un adulto y busca ayuda médica de inmediato.



El Centro de Quemados **William Randolph Hearst Burn Center** del NewYork-Presbyterian/Weill Cornell Medical Center es uno de los centros de quemados más importantes y concurridos del país. Tratamos a casi 5.000 pacientes (un tercio de los cuales son niños) por año.

Al brindar todas las fases de tratamiento (desde respuesta ante emergencias hasta rehabilitación) a los pacientes que sufrieron una lesión por quemaduras y a sus familias, el Centro de Quemados cuenta con la experiencia, los recursos y la continuidad de la atención necesarios para obtener 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 reemplaza las instrucciones de su médico. Consulte a sus proveedores de atención médica antes de tomar una decisión relacionada con la atención médica.

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.