



Seguridad y prevención de quemaduras para adultos mayores



 **NewYork-Presbyterian**
 **Weill Cornell Medical Center**



El centro de quemados **William Randolph Hearst Burn Center** (Hearst Burn Center) es uno de los centros para quemados más grandes y activos del país. Tratamos casi 5.000 pacientes todos los años, un tercio de los cuales son niños.

Al cubrir todas las fases de tratamiento, desde la respuesta ante una emergencia hasta la rehabilitación de los pacientes y familias que han sufrido lesiones por quemaduras, Hearst Burn Center y NewYork-Presbyterian/Weill Cornell Medical Center ofrecen el conocimiento, los recursos y la continuidad en la atención necesaria para lograr los mejores resultados.

Para pedir una cita para ver a un médico o si desea más información sobre prevención de quemaduras, llame a Hearst Burn Center en 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,
NewYork-Presbyterian Hospital**

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

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

ESTADÍSTICAS SOBRE QUEMADURAS:

- Todos los años 45.000 norteamericanos son hospitalizados por lesiones por quemaduras.¹
- Los adultos de 65 años o más que viven en la Ciudad de Nueva York tienen al menos tres veces más probabilidades de ser hospitalizados por una lesión por quemaduras que las personas de la misma edad que viven en el resto del Estado de Nueva York.²
- Las quemaduras por fuego y líquidos calientes (escaldaduras) son las principales causas de lesiones por quemadura entre los adultos mayores.³
- La mayoría de las quemaduras ocurren en el hogar.³

1

LESIONES POR QUEMADURAS

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 (Figura 1):

• **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.

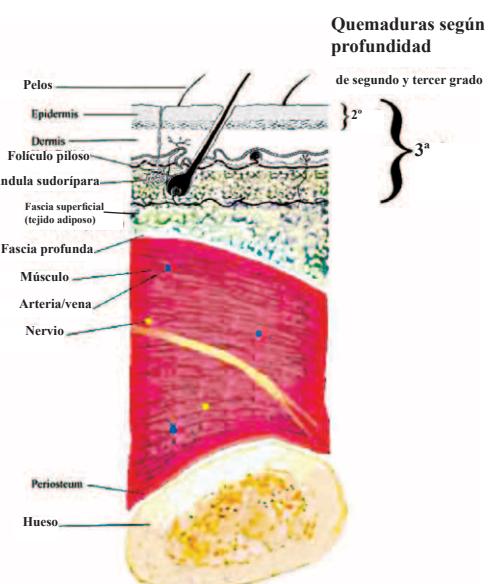
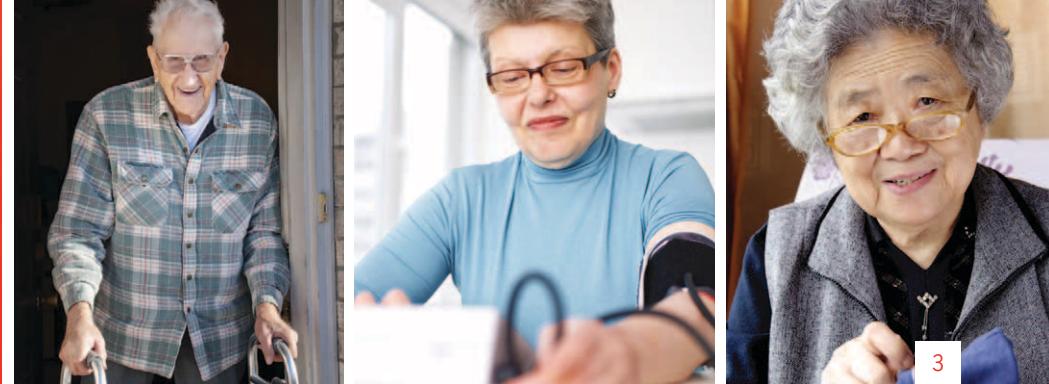


Figura 1: Capas y partes de la piel.

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE QUEMADURAS PARA ADULTOS MAYORES

2



3

- **Quemaduras de tercer grado:** Se destruyen todas las capas de la piel y la misma se pone blanca, seca y no produce dolor.

Las quemaduras pueden afectar los movimientos, la apariencia y la forma como nos sentimos acerca de nosotros mismos. Estas lesiones pueden ocurrir en segundos, pero la recuperación puede tomar semanas, meses o años.

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 el hogar, el trabajo o durante el juego.



CAMBIOS EN NUESTROS CUERPOS RELACIONADOS CON EL TIEMPO

Algunos factores relacionados con el cambio de nuestro cuerpo con el paso del tiempo también pueden aumentar el riesgo de lesiones por quemaduras:

- A medida que envejecemos, la capacidad para apartarnos rápidamente de un peligro puede disminuir o hacerse más difícil. Nuestra piel también se hace más delgada y tiene más tendencia a lesionarse.
- La memoria puede verse afectada con la edad. Es posible que sea más fácil olvidar alguna situación potencialmente peligrosa, como dejar la comida cocinándose en la hornilla u olvidar apagar velas encendidas.
- Algunas enfermedades o cuadros clínicos, como la diabetes o los temblores, o los cambios relacionados con la edad que ocurren en la capacidad para sentir, ver y escuchar, también aumentan el riesgo de quemaduras. Con el tiempo, percibir la temperatura del agua del baño o escuchar la alarma de un detector de humo puede volverse muy difícil.
- Algunos medicamentos pueden causar somnolencia, mareos o temblores. Eso puede contribuir para que ocurran quemaduras por salpicadura de comidas o bebidas calientes, quedarse dormido con un cigarrillo encendido o caerse en una tina o una ducha con agua muy caliente.



SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE QUEMADURAS PARA ADULTOS MAYORES

4



5

PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

Existen muchas medidas sencillas que usted puede 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.
- Mantenga un área de seguridad de 3 pies alrededor de la cocina, el horno y el microondas para permitir que haya un espacio seguro para trabajar.
- Deje que la comida y las bebidas se enfrien antes de servirlas, comerlas o beberlas.
- 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.
- Configure la temperatura del calentador de agua en un máximo de 120°F (48°C) o pídale al personal del edificio que lo haga por usted.
- Controle la temperatura del agua con un termómetro (no con sus manos o sus pies) 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. Esto puede incluir bebés, niños pequeños y adultos.
- Si usa un humidificador, prefiera los de aire frío a los de vapor caliente.

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. Muchos de estos incendios se pueden prevenir siguiendo estos consejos:

- Nunca deje alimentos sobre la cocina sin vigilarlos.
- Use un reloj con alarma para acordarse de apagar la cocina, el horno o la tostadora.
- Cuando cocine en una cocina, un horno o una parrilla, use mangas cortas o ropa ajustada. Peine el cabello largo amarrado hacia atrás.
- Mantenga la parte superior de la cocina sin papeles, toallas y cosas que se puedan quemar.
- Si se produce fuego por grasa que se quema:
 - 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 enfrien.
 - Nunca use agua para apagar el fuego proveniente de grasa quemada. 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.
- Evite usar la cocina o el horno para calentar su casa.
- Libere un área de 4 pies (aproximadamente 1 metro) alrededor de los calentadores y apáguelos cuando salga de la habitación o se vaya a dormir.
- Enchufe los electrodomésticos como cocina, refrigerador o calefactor directamente a la salida de la pared. No use extensiones.
- Coloque las velas sobre una superficie plana y al menos a 4 pies (1 metro) de distancia de cortinas, ropa de cama, papel y ropa.

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE QUEMADURAS PARA ADULTOS MAYORES

6

- Use candelabros lo suficientemente grandes para acumular la cera derretida y recorte las mechas hasta $\frac{1}{4}$ de pulgada (1/2 centímetro).
- No deje velas encendidas sin supervisión. Apáguelas antes de salir de la habitación o de irse a acostar.
- Use aerosoles (como perfume, aerosol para el cuerpo, fijador para el cabello, agentes limpiadores) lejos de fósforos, encendedores, velas, hornos, llamas de pilotos, u otras llamas abiertas.
- Si fuma, use ceniceros profundos, apague los cigarros o los cigarrillos con agua. Vacíe los ceniceros en el baño o en un recipiente de metal antes de irse a dormir.
- 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 en las que se usa oxígeno domiciliario.
- Evite fumar cuando se utilice el tanque de oxígeno.

Quemaduras por contacto

Las quemaduras por tocar objetos calientes pueden ser muy graves. Este tipo de quemaduras se pueden prevenir siguiendo estos consejos:

- 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.
- Cuando use una almohadilla o manta eléctrica, elija una que tenga un reloj que la apague automáticamente. Asegúrese de que tenga el símbolo UL (Underwriters' Laboratory) para asegurar la calidad y la seguridad.
- Evite colocar la almohadilla eléctrica directamente sobre la piel.



7

- Use guantes para horno y sujetadores para ollas cuando cocine en una cocina, horno, parrilla u horno de microondas.
- Coloque las camas y los muebles a un mínimo de 4 pies (aproximadamente 1 metro) de los radiadores, cañerías de vapor y calentadores.
- 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.

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.
- 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.
- No use sustancias químicas cerca de fósforos, encendedores, cigarrillos y llamas abiertas.
- Conserve el número telefónico del centro local para el control de intoxicaciones cerca del teléfono: 1-800-222-1222.



SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE QUEMADURAS PARA ADULTOS MAYORES

8



9

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:

- Para evitar sobrecargar un único enchufe, use un enchufe múltiple para enchufar varios dispositivos.
- Revise el estado de los cables, los dispositivos electrónicos, electrodomésticos, calentadores y las herramientas eléctricas cada vez que los use. Reemplace inmediatamente los cables resquebrajados o pelados, o los dispositivos que recalientan, sueltan humo o chispas.
- Si los enchufes o los interruptores de luz están calientes al tacto, desenchufe inmediatamente el cable o apague la luz. Llame a un electricista que los revise antes de usarlos.
- Desconecte los aparatos y los dispositivos eléctricos tirando del enchufe y no del cable.
- Desenchufe los aparatos pequeños (como las tostadoras y las cafeteras) 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. Asegúrese de que la luz esté APAGADA antes de cambiar el bombillo.
- Use los artefactos eléctricos lejos del agua.
- Asegúrese de que sus manos estén secas antes de tocar cualquier cable, enfuche o circuito eléctrico.
- Use los dispositivos y aparatos electrónicos, tales como calentadores, mantas eléctricas y televisores que tengan el símbolo de Underwriters' Laboratory (UL) para asegurar su calidad y seguridad.
- Coloque y use las lámparas solamente en superficies planas o en el piso.

Seguridad solar

Los espacios abiertos pueden ser seguros y agradables. 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 del exceso de exposición al sol, siga estos pasos de seguridad solar:

- Use siempre pantalla solar cuando esté en espacios abiertos.
- Prefiera una pantalla solar 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.
- Aplique siempre 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. De ser posible, permanezca en espacios cerrados entre las 10 am y las 4 pm, que es cuando el sol es más fuerte.
- Cuando esté al aire libre, use anteojos para el sol con protección UV, un sombrero y, de ser posible, camisas de manga larga y pantalones o una falda larga.



SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE QUEMADURAS PARA ADULTOS MAYORES

10

SEGURIDAD CONTRA QUEMADURAS EN CASO DE NIÑOS PEQUEÑOS QUE VISITAN O VIVEN EN EL HOGAR

- Mantenga a los niños pequeños alejados de la cocina, el horno y el microondas cuando los mismos se encuentren en uso.
- Asegúrese de que las bebidas y comidas calientes se hayan enfriado antes de dárselas a un niño o de colocarlas donde el niño pueda alcanzarlas.
- 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.
- Guarde los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños.
- Evite colocar bebés pequeños en camas de adulto para prevenir que ocurran caídas o que rueden sobre un radiador.
- Mantenga las sustancias químicas fuera del alcance de los niños.
- Enséñele a los niños a no tocar los cables y los enchufes eléctricos ni jugar en áreas donde se guarden equipos eléctricos.
- Coloque tapas plásticas en los enchufes eléctricos que no se utilizan.
- Consulte al médico antes de ponerle pantalla solar a un bebé menor de 6 meses o niños con piel sensible.



11

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.
- Revise mensualmente las baterías y cámbielas al menos dos veces al año (horario de verano) Y cuando los detectores emitan sonidos.
- En caso de alarma sonoro, 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.

PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD EN CASOS DE INCENDIO O EMERGENCIAS

Usted y su familia pueden tomar medidas para asegurar que saben 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 en caso de incendio que incluya a todas las personas que viven en su casa.
- Marque un punto de encuentro afuera de su casa.
- Para salir durante una emergencia, use siempre las escaleras, nunca un ascensor.

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE QUEMADURAS PARA ADULTOS MAYORES

12



13

- En una emergencia llame al 911 para comunicarse con el departamento de bomberos, la policía o una ambulancia.
- Si sale de su casa debido a una emergencia, NO regrese hasta que un oficial le diga que es seguro volver.

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 usted o un familiar 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 por si debe salir rápidamente en 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.
- La exposición a temperaturas bajas también puede causar quemaduras (conocidas como quemaduras por frío) o temperaturas corporales peligrosamente bajas (cuadro llamado hipotermia). En climas fríos, use ropa y abrigos en capas, guantes con aislante, gorro y zapatos con aislante y resistentes al agua para estar seguro.

QUÉ HACER EN CASO DE INCENDIO

- Conserve la calma.
- No intente apagar el fuego.
- Agáchese y avance. Arrástrese por el piso para salir.
- Use el plan de escape para incendios para salir rápidamente. No lleve sus pertenencias con usted.
- Cierre la puerta al salir.
- Llame al 911 desde un lugar seguro.
- Salga y quedese afuera. No vuelva a entrar hasta que se le 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 la ropa está pegada a la piel, déjela.

Enfríe el área:

- Use agua fresca sobre las áreas quemadas. Evite 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 toalla o un paño limpio y seco.

Pida ayuda:

- Llame al 911 y pida ayuda médica de inmediato.

Instrucciones para llegar a Hearst Burn Center, NewYork-Presbyterian/Weill Cornell Medical Center:

En metro

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

En autobús

Tome el M31 hasta la parada de la calle 69 este, justo frente a NewYork-Presbyterian/Weill Cornell. (El M31 funciona al norte y al sur sobre la avenida York, y al este y al oeste sobre la calle 57). Los autobuses M66 y M72 que atraviesan la ciudad le permiten hacer el pase al M31 en la avenida York.

En automóvil

Si viene desde el sur de la calle 68 este — Tome el ramal norte de FDR Drive hasta la salida de la calle 61. Doble a la derecha hacia la avenida York y diríjase hacia el norte hasta la calle 68.

Si viene desde el norte de la calle 68 este — Tome el ramal sur de FDR Drive hasta la salida de la calle 71. Doble a la izquierda hacia la avenida York y diríjase hacia el sur hasta la calle 68.

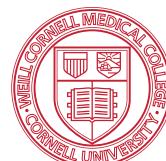
Referencias:

1. American Burn Association. Burn Incidence and Treatment in the United States: 2011 Fact Sheet. Disponible en: http://ameriburn.org/resources_factsheet.php?PHPSESSID=1aa6e187336bf385052c8bc823fcbdd3. [Consultada el 10 de febrero de 2012].
2. Bessey, PQ. Hospitalization for burns in New York State 1995-2004 [dissertación]. New York (NY): Columbia University; 2006. 95p.
3. American Burn Association. National Burn Repository 2011. Version 7.0. Disponible en: <http://ameriburn.org/2011NBRAAnnualReport.pdf>. [Consultada el 12 de febrero de 2012].

Esta información es breve y general. No debe ser su única fuente de información sobre este tema relacionado con el cuidado de la salud. No se debe usar para hacer diagnósticos o decidir tratamientos. No substituye las instrucciones del médico. Hable con los profesionales de la salud antes de tomar una decisión sobre el cuidado de la salud.

Este documento se preparó con un subsidio de la Dirección de Programas de Subsidio de FEMA, Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos; AFG Fire Prevention and Safety Grants. Los puntos de vista o las opiniones expresadas en este documento son las de los autores y no representan necesariamente la postura oficial o las políticas de la Dirección de Programas de Subsidio de FEMA o del Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos.

**NewYork-Presbyterian
Weill Cornell Medical Center**



MIXTO
Papel procedente de
fuentes responsables
FSC® C005812

De conformidad con el compromiso de NewYork-Presbyterian con la sustentabilidad, esta publicación se imprime en papel certificado por el Consejo de Administración Forestal (Forest Stewardship Council, 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.