



Vivir solo

Seguridad y prevención de quemaduras para adultos jóvenes que viven en forma independiente



— NewYork-Presbyterian
— Weill Cornell Medical Center



Datos sobre quemaduras

- Más del 65% de todas las quemaduras ocurren en el hogar.
- El fuego y los líquidos calientes son la causa más común de quemaduras en adultos jóvenes.
- Los adultos de 18 a 24 años tienen menos probabilidades de tener preparado un plan de escape para su casa.
- Todos los años, se reportan casi 4.000 incendios en dormitorios universitarios y casas de fraternidades.
- Cocinar, fumar, usar velas y los incendios provocados son las principales causas de incendio en las instalaciones universitarias.
- Más de 75% de todos los incendios en universidades ocurren en residencias fuera del campus.

Vivir solo implica una vida emocionante y con más libertad, pero también la necesidad de responsabilidad y seguridad. Todos los años, miles de personas se queman mientras están en sus casas; muchas de ellas mueren trágicamente por esas lesiones. Si se toman algunas de estas medidas sencillas, se pueden evitar muchas de estas quemaduras. Estos son algunos consejos para mantener tu seguridad mientras te preparas para vivir solo por primera vez.

Me mudé a mi nuevo apartamento. ¿Cuáles son algunos de los peligros comunes de los incendios y las quemaduras?

Las quemaduras pueden ocurrir cuando tu piel se pone en contacto con algo muy caliente o frío, sustancias químicas, radiación o electricidad, y pueden ocurrir en cualquier habitación, incluso en espacios abiertos. Los posibles orígenes de la lesión son comunes en el hogar y pueden incluir:

- Cocinar en cocinas, hornos, planchas calientes, hornos de microondas o parrillas
- Comer, beber y servir comida y bebidas calientes
- Velas
- Fumar
- Calefactores ambientales, radiadores y cañerías de vapor
- Cableado eléctrico, dispositivos, electrodomésticos y cables
- Comportamiento imprudente que incluye fuego
- Tocar o inhalar sustancias químicas



¿Cómo se pueden prevenir los incendios y las quemaduras?

Hay muchas medidas sencillas que se pueden tomar para evitar los incendios y las quemaduras en cualquier lugar en el que vivas. Estas son algunas ideas:

Seguridad al cocinar

- Gira los mangos de las sartenes y las ollas hacia adentro de la cocina y, de ser posible, cocina en las hornillas traseras.
- Permanece en la cocina y no dejes la comida en la cocina sin vigilancia cuando se está cocinando. Usa un reloj para acordarte de revisar frecuentemente la comida que está en la cocina o el horno.
- Asegúrate de que las cocinas y las planchas calientes estén libres de paños, toallas de papel y otros materiales inflamables.
- Usa mangas cortas o ropa ajustada y amarra el cabello largo cuando cocines en una cocina, un horno o una parrilla.
- Si compartes la cocina con otras personas, acostúmbrate a revisar antes de salir que el horno y la cocina estén apagados.
- Si se produce fuego por grasa que se quema: apaga el calor y cubre la olla con su tapa o coloca sal o bicarbonato de sodio en la olla. Nunca muevas la olla o uses agua sobre la grasa encendida, eso dispersará las llamas.
- Si se prende fuego dentro del horno: apaga el horno, cierra la puerta y espera hasta que el horno se haya enfriado antes de abrirlo.

- Usa siempre sujetadores o guantes para horno cuando toques ollas y sartenes calientes.
- Cubre sin ajustar la comida cuando uses el horno de microondas para permitir que el vapor escape. Cuando abras comida calentada o recipientes cubiertos, apunta la abertura en dirección contraria a tí.
- Evita usar metales o papel de aluminio en el horno de microondas.
- Cuando prepares, sirvas y comas alimentos o bebidas calientes, colócalos sobre una superficie sólida y plana.
- Deja que la comida y las bebidas se enfríen antes de llevarlas, servir las, comerlas o beberlas.
- Evita usar drogas y alcohol cuando cocines.
- Cuando uses una parrilla, abre la tapa de la misma y enciende el fósforo antes de encender el gas.
- Si usas un líquido para encender parrillas, prefiere los que están específicamente hechos para carbón y aplícalo únicamente sobre los carbones antes de encenderlos.
- Evite usar gasolina o querosén para hacer una barbacoa o aumentar el fuego.

Seguridad en el hogar

- Usa un enchufe múltiple cuando enchufes varios dispositivos en una sola salida.
- Cuando desenchufes aparatos electrónicos o eléctricos, retira el cable del enchufe sujetando el enchufe y no tirando del cable.
- Revisa el estado de los cables, los dispositivos electrónicos y las herramientas eléctricas cada vez que los uses. Reemplaza inmediatamente los cables resquebrajados o pelados, o los dispositivos que recalientan, sueltan humo o chispas.
- Los cables de extensión son solo para uso por corto plazo y deben estar visibles mientras se utilizan. Evita colocarlos debajo de una alfombra o detrás de una cama o un sofá.
- Revisa que el enchufe y los revestimientos para interruptores estén en buenas condiciones. Si se calientan durante el uso, desenchúfalos o apágalos inmediatamente y llama a un electricista calificado para que revise el cableado.
- Usa los artefactos eléctricos lejos del agua.
- Cuando compres aparatos eléctricos (como tostadoras o cafeteras), compra las que tienen la marca de Underwriters Laboratory (UL) para asegurar su calidad.

- Cuando cambies bombillos, usa únicamente los que tienen el máximo de vatios permitidos para esa lámpara o menos, y asegúrate de que la luz esté apagada antes de cambiar el bombillo.
- Coloca las lámparas en superficies planas o en el piso.
- Apaga y desconecta los aparatos como tostadoras, cafeteras, planchas calientes y parrillas cuando no estén en uso.
- Contrata a un electricista para que revise el cableado de la casa y sigue las normas de tu dormitorio sobre las instalaciones de luz, electrónicos y aparatos considerados aceptables.
- Asegúrate de que tus manos estén secas antes de tocar cualquier cable, enfuche o circuito eléctrico.
- Nunca enchufes un calefactor ambiental u otros aparatos grandes en una extensión.
- Apaga y desenchufa el calefactor cuando salgas de la habitación, de la casa o cuando te vayas a dormir.
- Conserva los radiadores y los calefactores de ambiente a un mínimo de 3 pies (aproximadamente 1 metro) de camas, cortinas, ropa sucia, papeles y otros objetos inflamables.
- Asegúrate de que el equipo de calefacción que elijas esté permitido por las leyes de tu área: los calefactores a querosén, las chimeneas y las fogatas no están permitidos en todas las comunidades.

Seguridad con velas

- No dejes velas o inciensos encendidos descuidados; apágalos antes de salir de la habitación o de irte a acostar.
- Conserva las velas y los inciensos alejados de cortinas, ropa de cama, papel y ropa.
- Recorta la mecha de las velas hasta $\frac{1}{4}$ pulgada ($\frac{1}{2}$ centímetro).
- Usa candelabros que no rebasen y tengan un tamaño suficiente para contener toda la cera derretida o las cenizas.
- Evita rociar aerosoles como perfumes, aerosoles corporales, fijadores para cabello o productos de limpieza cerca de velas, cocinas o cualquier llama abierta.
- Conserva una linterna y baterías a mano para casos de cortes de electricidad.



Seguridad al fumar

- Usa ceniceros grandes que no rebasen y humedece las colillas y las cenizas antes de vaciarlas en el basurero.
- Nunca fumes en la cama, cuando vayas a dormir o cuando estés bajo el efecto de alcohol, medicamentos o drogas.

He visto algunos videos en Internet que mostraban personas haciendo pruebas peligrosas con fuego. En ellos nadie se lastima, así que ¿cuál es el problema?

Jugar y hacer pruebas peligrosas con fuego nunca es seguro. El fuego se puede salir de control rápidamente y llevar a lesiones graves, muerte y daño a propiedades. Estas son algunas maneras de prevenir quemaduras en estas situaciones:

- No juegues o utilices en forma irresponsable fuego, fósforos, encendedores o aceleradores (sustancias químicas usadas para prender fuego).
- Si otros a tu alrededor están usando mal el fuego, busca otros amigos para pasar el tiempo u otras actividades para hacer.



¿Por qué me tengo que preocupar por el alcohol, las drogas y la seguridad en caso de incendio?

El uso de alcohol y drogas puede causar somnolencia y disminuir la capacidad para juzgar, pensar y reaccionar. Cada uno de estos efectos secundarios aumenta el riesgo de sufrir una quemadura, pero juntos pueden ser letales. Se encontró que muchos adultos jóvenes que mueren en incendios tenían altos niveles de alcohol en sangre. Estos son algunos consejos de seguridad para incendios y quemaduras para tener en cuenta si hay drogas o alcohol:

- Evita cocinar en cocinas, hornos, planchas calientes, hornos de microondas o parrillas
- No uses velas ni fumes cigarrillos cuando estés bajo los efectos de las drogas o el alcohol.
- Conoce tus propios límites y sal con amigos que hagan lo mismo.

¿Por qué debo conocer información sobre seguridad en caso de incendio y prevención de quemaduras? No conozco a nadie que haya sufrido una quemadura grave por esto y no me va a pasar a mí.



Cada año, más de 20.000 americanos resultan lesionados y 3.500 mueren en incendios, muchos de los cuales ocurren en el hogar. Prevenir y sobrevivir a un incendio no es una cuestión de suerte. Se trata de planificar con tiempo.

- Nunca ignores las alarmas de incendio o las prácticas, incluso si crees que se podría tratar de una broma o una falsa alarma.
- Cuando estés adentro de cualquier edificio, debes saber siempre donde están las salidas para casos de incendio.
- Si vives en un dormitorio o edificio de departamentos, conoce la ubicación del hueco de la escalera más cercano y cuenta el número de puertas entre tu departamento o tu cuarto y la salida. En casos de humo espeso, no podrás ver el camino hacia la salida.
- Conoce y practica un plan de escape de emergencia desde tu casa, dormitorio o apartamento.
- Mantén libres los pasillos y las salidas.
- Nunca mantengas abiertas las puertas de pasillos u otras puertas para incendios.
- Los edificios de varios niveles pueden tener barras de seguridad en las ventanas y las puertas. Cada una de ellas debe contar con un dispositivo de liberación para emergencias. Aprende a usar estos dispositivos antes de que ocurra una emergencia.



Alarma de humo y detectores de monóxido de carbono

- Instala alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono en cada nivel de tu casa, incluso en el sótano y el ático, cerca de la cocina y afuera de todos los dormitorios.
- Verifica las baterías mensualmente y cámbialas al menos dos veces al año (horario de verano) y cuando los detectores emitan sonidos.
- Reemplaza las alarmas de humo cada 10 años y los detectores de monóxido de carbono cada 5 años.
- No desconectes las alarmas de humo o los detectores de monóxido de carbono ni saques baterías funcionantes para usar en otro dispositivo.
- Usa alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono con el símbolo de UL (Underwriters Laboratory).

¿Qué debo hacer en caso de incendio?

Sigue estos pasos:

- Conserva la calma.
- No intentes apagar el fuego.
- Avanza agachado por debajo del nivel del humo.
- Usa tu plan de escape para incendios: arrástrate por el piso para salir lo antes posible.
- No lles tus pertenencias contigo.
- Cierra la puerta al salir.

- Llama inmediatamente al 911.
- Sal y quédate afuera. No vuelvas a entrar hasta que se te haya indicado que es seguro hacerlo.

¿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, quitatela.
- 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 y pide ayuda médica de inmediato.



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 tú o algún miembro de tu 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 sustituye las instrucciones del médico. Hable con los profesionales de la salud antes de tomar una decisión sobre el cuidado de la salud.



**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 del FSC identifica productos hechos con fibra proveniente de bosques bien administrados, con la certificación de Smartwood en conformidad con las normas del Consejo de Administración Forestal.

© NewYork-Presbyterian Hospital, 2010.