



Seguridad en el verano: prevención de quemaduras



NewYork-Presbyterian
Weill Cornell Medical Center



A medida que se acerca el verano, empezamos a planificar viajes a la playa, barbacoas, fogatas, fuegos artificiales y otras actividades al aire libre. Aunque esas actividades son divertidas, también pueden conducir a lesiones por quemadura. Estas son algunas maneras de mantenerse a seguro y prevenir quemaduras mientras disfruta del verano.

FUEGOS ARTIFICIALES

Todos los fuegos artificiales y las luces de bengala son peligrosos y pueden conducir a lesiones por quemaduras graves. En muchas áreas, incluso en Nueva York, New Jersey y Connecticut, la compra, la venta y el uso de fuegos artificiales y luces de bengala es ilegal. Antes de usarlos, verifique las políticas locales y siga estos consejos de seguridad:

- Mantenga a los niños alejados de todos los fuegos artificiales.
- Enséñele a los niños que los fuegos artificiales NO son juguetes y que nunca deben levantar o tocar ninguno.
- Nunca sostenga un niño cuando manipule fuegos artificiales.
- Evite beber alcohol cuando use fuegos artificiales.
- Encienda y use una luz de bengala por vez. Cuando haya terminado de usarlas, coloque las luces de bengala en un balde con agua fría antes de desecharlas.
- Evite correr llevando, manipulando, lanzando o pateando fuegos artificiales o luces de bengala.
- Cuando manipule fuegos artificiales, use siempre calzado cerrado.
- Use las luces de bengala en espacios abiertos y con supervisión de un adulto.
- Apunte y sostenga todas las luces de bengala y los fuegos artificiales lejos de su cabeza y su cuerpo.

Quemaduras, fuego y temporada de verano:

- Todos los años, aproximadamente 10.000 americanos se lastiman o se queman con fuegos artificiales. Casi la mitad de los lesionados son niños.
- Las barbacoas provocan miles de incendios por año en EE.UU. y lesionan a muchas personas, causando daños graves.
- Las quemaduras solares aumentan significativamente el riesgo de cáncer de piel.
- Los rayos causan hasta 1.000 lesiones y 100 muertes por año en EE.UU.



BARBACOAS

Usar una parrilla para barbacoa (BBQ) puede causar quemaduras graves e incendios. Siga estos consejos sencillos para mantener su seguridad y la de su familia:

- Conserve los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños.
- Siempre mantenga a los niños alejados de la parrilla.
- Antes de usar su 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.
- Abra la tapa de la parrilla y encienda el fósforo antes de encender el gas.
- Si usa un líquido para encender parrillas, prefiera los que están específicamente hechos para carbón y aplíquelo sobre los carbones antes de encenderlos.
- Evite usar gasolina o querosén para hacer una barbacoa o aumentar el fuego.
- Cuando termine de usar la parrilla de carbón, deje que los carbones se enfrien antes de mojarlos. Una vez que estén fríos, coloque los carbones en un recipiente de metal y evite enterrarlos en el suelo.
- Siempre use una parrilla para BBQ en espacios abiertos, alejados de cualquier estructura y en áreas libres de obstáculos y objetos inflamables.
- Conserve un extintor cerca de la parrilla para casos de emergencia.
- Cuando cocine cerca de llamas abiertas, use mangas cortas o ropa ajustada y amarre el cabello largo.
- Use un guante con aislante y retardante del fuego y herramientas para BBQ con mangos largos.
- Guarde los tanques de propano en un área protegida, bien ventilada, apartada de cualquier área residencial.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Pasar tiempo al aire libre puede ser divertido y emocionante, pero la seguridad siempre debe formar parte de sus planes. Estas son algunas maneras de mantenerse seguro y prevenir lesiones por quemaduras mientras disfruta del sol, la arena, un parque o un jardín:

- 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, aún en días nublados.
- 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.
- Consulte al médico antes de ponerle pantalla solar a un bebé menor de 6 meses o niños con piel sensible.
- 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.
- Manténgase alejado del sol entre las 10 am y las 4 pm, horario en que el sol es más fuerte.
- Haga las fogatas en lugares especialmente designados y no las deje sin atención.
- Supervise a los niños alrededor de la fogata y determine una zona de seguridad de 5 pies “no apta para niños” alrededor de la misma.
- Mantenga las antorchas y las velas de citronella alejadas de telas, papel, sustancias químicas y lejos del alcance de los niños.
- Siempre use zapatos cuando esté en espacios abiertos, ya que las calles, la arena y las superficies de las áreas de juego pueden calentarse mucho.
- Durante una tormenta eléctrica, evite los lugares altos, el agua, los espacios abiertos y los objetos metálicos (como palos de golf, paraguas, cercas y herramientas). Encuentre refugio de inmediato.
- Si su auto se recalienta, espere que el motor se enfríe antes de retirar la tapa del radiador.



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 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, el Centro de Quemados ofrece el conocimiento, los recursos y la continuidad en la atención necesaria 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 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.