

# Proteja a su familia: Prevención de incendios y quemaduras en el hogar

(Keep Your Family Safe: Fire Safety and Burn Prevention at Home)



Los incendios y quemaduras causan más de 4,000 muertes y más de 50,000 hospitalizaciones al año. El invierno es una época particularmente peligrosa, puesto que aumenta el uso de calentadores portátiles, chimeneas y velas en las viviendas. No es asombroso que la mayoría de incendios en las casas ocurrían entre diciembre y febrero. Sin embargo, usted se asombraría de lo fácil que es reducir el riesgo de incendios en su hogar. Ponga en práctica estas sugerencias para proteger su casa y su familia de incendios durante el transcurso del año.

## Las alarmas de humo salvan vidas

La mayoría de incendios domésticos fatales ocurren mientras duermen las personas. Uno de los pasos más importantes que puede tomar para proteger a su familia contra incendios es instalar alarmas de humo y mantenerlas en buen funcionamiento. Las alarmas de humo se venden en muchas ferreterías y tiendas de artículos para el hogar y por lo común cuestan \$10 o menos. Pregunte en el departamento de incendios de su vecindario si obsequian e instalan alarmas de humo gratuitamente.

- Instale alarmas de humo fuera de cada habitación o en cualquier zona donde alguien duerma. Asegúrese de que haya por lo menos una alarma en cada nivel de su casa o en cada extremo de una casa móvil.
- Coloque las alarmas de humo lejos de la cocina y de los baños. Mientras cocina o incluso mientras se baña se pueden producir falsas alarmas.
- Ensaye las alarmas de humo cada mes oprimiendo el botón de prueba.
- Cambie las baterías cuando estén bajas o al menos una vez al año, como cuando atrasa la hora del reloj en el otoño.
- Reemplace las alarmas de humo cada 10 años.
- Nunca pinte una alarma de humo.
- Limpie las alarmas de humo mensualmente sacudiéndoles el polvo o aspirándolas.
- En casas donde vivan personas con trastornos auditivos o niños o adultos sordos, se deben instalar alarmas de humo que tengan luz y alarma.

## Prevención alrededor de la casa

Revise cuidadosamente cada habitación de la casa. Utilice la siguiente lista de verificación y estos consejos de seguridad para reducir el riesgo de incendios:

- Elabore un plan de escape. Practíquelo cada 6 meses. Todos los integrantes de la familia deben conocer por lo menos dos salidas de cada habitación y un punto de encuentro afuera de la casa.
- Inspeccione y reemplace todo cable eléctrico que esté desgastado, raído o dañado. Nunca sobrecargue los tomacorrientes eléctricos. Evite tener cables eléctricos por debajo de alfombras o muebles puesto que pueden sobrecalentarse y causar un incendio.
- Asegúrese de que las puertas y ventanas sean fáciles de abrir.

- Los sistemas automáticos de regaderas para incendios domésticos tienen un precio accesible y son prácticos para muchas casas.
- Las estufas de leña por lo común no se pueden instalar de modo seguro en casas móviles. Si hay una, debe ser inspeccionada por el departamento local de incendios para verificar que cuenta con una buena ventilación.
- Evite usar fuentes de calefacción alternativas tales como calentadores de kerosene y calentadores eléctricos portátiles. Si se ve obligado a usarlos, manténgalos alejados de prendas de vestir, ropa de cama y cortinas y desconéctelos de noche. Si debe usar calentadores de kerosene, asegúrese de que haya una ventilación adecuada para prevenir envenenamiento con monóxido de carbono.

## Habitaciones

- Revise las etiquetas de las piyamas de sus hijos. Los niños deben usar siempre ropa de dormir a prueba de fuego y/o piyamas bien ajustadas.
- Si hay habitaciones en el piso de arriba, asegúrese de que haya un modo seguro de llegar al piso bajo, tal como una escalera de escape a prueba de fuego.
- En caso de incendio, toque cualquier puerta cerrada con la parte superior de la mano para ver si está caliente. No abra la puerta si siente calor o ve humo. Cierre todas las puertas al salir de cada habitación para prevenir que el incendio se extienda.
- ❖ Nunca fume en la cama ni cuando tiene sueño o ha estado bebiendo. El cigarrillo y demás productos de tabaco, los fósforos y los encendedores son la principal causa de incendios domésticos fatales.

## Sala y salón de estar

- Asegúrese de que todos los fósforos, encendedores y ceniceros estén fuera del alcance y la vista de los niños. Mejor aún, manténgalos en un gabinete con llave.
- Use ceniceros grandes y profundos que no se vuelquen y desocúpelos a menudo. Moje el cenicero antes de botar las cenizas en el cesto de basura.
- Coloque los calentadores portátiles en un espacio amplio. Mantenga los calentadores al menos a 3 pies de cualquier cosa que pueda quemarse, como ropa, cortinas y muebles. Siempre que vaya a acostarse o que salga de la casa apague y desconecte los calentadores portátiles.
- Tenga las chimeneas limpias e inspecciónelas una vez al año.
- Utilice una malla de metal o puertas de vidrio en frente de la chimenea.
- ❖ Nunca deje a un niño solo en una habitación donde haya velas, calentadores o chimeneas prendidas.

## Cocina

- Mantenga la estufa y el horno limpios y libres de todo lo que pueda prenderse en fuego. No coloque agarra-ollas, cortinas ni toallas cerca de los fogones.
- Instale un extinguidor de incendios portátil en la cocina, en la parte alta de una pared y cerca de una salida. (Elija un extinguidor químico seco multi-usos). Los adultos deben saber cómo usarlo apropiadamente cuando el incendio es pequeño y restringido a un área, como por ejemplo en un cesto de basura. Llame a su departamento de incendios para obtener información sobre cómo se usan los extinguidores de incendio.
  - ❖ Nunca deje alimentos cocinándose sin supervisión.
  - ❖ Nunca vierta agua a las llamas producidas por grasa.
  - ❖ Si se prende fuego en el horno, mantenga cerrada la puerta del horno y llame al departamento de incendios.

## Garaje, bodegas y sótano

- Haga inspecciónar la caldera de su casa por lo menos una vez al año.
- No almacene nada cerca del calentador o caldera. Saque la basura de la casa.
- Limpie las rendijas de la secadora después de cada uso. La pelusa acumulada puede causar un incendio.
- Verifique que la pintura y otros líquidos inflamables estén almacenados en sus envases originales, con tapas herméticas. De ser posible, guárdelos en un gabinete con llave, fuera del alcance de los niños y lejos de electrodomésticos, calentadores, pilotos automáticos y otras fuentes de calor o llamas.
- Nunca use líquidos inflamables cerca de un calentador de agua a gas.
- Guarde la gasolina, el propano y el kerosene fuera de la casa en un cobertizo o en un garaje separado de la casa. Manténgalos cerrados herméticamente en envases marcados y seguros.
  - ❖ La gasolina sólo debe usarse como combustible y nunca como un agente para limpiar.
  - ❖ Nunca fume cerca de líquidos inflamables.

## En el exterior

- Coloque los asadores lejos de árboles, arbustos, matorrales o de cualquier cosa que pueda prenderse en fuego. *Nunca use un asador adentro de la casa, en un porche o en un balcón.*
- Coloque una barrera alrededor de hogueras, brasas o fogatas. *Nunca deje a un niño solo alrededor de una fogata. Asegúrese siempre de apagar el fuego por completo antes de abandonar el lugar o de irse a dormir.*
  - ❖ No prenda cortadoras de césped, máquinas removedoras de nieve o motocicletas cerca de emanaciones de gasolina. Deje que los motores pequeños se enfrien antes de agregar combustible.
  - ❖ Tenga mucho cuidado con los asadores. Nunca use gasolina para prender fuego. No agregue encendedor líquido de carbón una vez que se haya prendido el fuego.

## Sepa qué hacer en caso de incendio

- **Si queda atrapado en medio de humo o llamas,** cierre todas las puertas. Meta toallas o prendas de vestir por entre las puertas para impedir que entre el humo. Tápese la nariz y la boca con un trapo húmedo para protegerse los pulmones. Si no hay teléfono en la habitación, espere al lado de una ventana y haga señales para pedir ayuda con una prenda de vestir de color claro o con una linterna.

- **Gatee por debajo del humo.** Elija la salida más segura. Si debe escapar atravesando una zona donde hay humo, recuerde que el aire más limpio siempre está cerca del piso. Enseñe a sus hijos a gatear de manos y rodillas, manteniendo la cabeza a menos de 2 pies por encima del piso, a medida que tratan de llegar a la salida más cercana.

- **No se detenga. No retroceda.** En caso de incendio, no trate de rescatar mascotas o pertenencias. Una vez que esté afuera, no vuelva a entrar por ninguna razón. Los bomberos tienen la mejor posibilidad de rescatar personas atrapadas en el fuego. Si alguien no aparece, dígale de inmediato a los bomberos.

- **Deténgase, tírese al piso y dé vueltas. Refréscuese y pida ayuda.**

Asegúrese de que sus hijos sepan qué hacer si su ropa se prende en llamas. *¡Deténgase! — No corra.*

*¡Tírese al piso! — Tírese al piso justo en el lugar en el que está.*

*¡Dé vueltas! — Dé vueltas y vueltas para apagar las llamas. Tápese la cara con las manos.*

*Refréscuese. — Enfrie la parte quemada con agua.*

*Pida ayuda.*

## Simulacro de incendios - ¡Prepárese!

Cuando un niño llega a la edad preescolar (de 3 años en adelante) puede empezar a aprender a saber qué hacer en caso de incendio.

**1. Instale al menos una alarma de humo** en cada nivel de su casa.

**2. Tenga un plan de escape** y practíquelo con su familia. Así podrán llegar a un lugar seguro cuando esto sea de suma importancia. En caso de incendio, no habrá tiempo para hacer planes de escape.

**3. Dibuje un plano de los pisos de su casa.** Comente con su familia dos formas de salir de cada habitación. Asegúrese de que todos sepan cómo salir y de que las puertas y ventanas se puedan abrir con facilidad. *Si vive en un edificio de apartamentos, nunca use un ascensor durante un incendio. ¡Use las escaleras!*

**4. Acuerden un lugar de encuentro.** Elijan un punto fuera de la casa cerca de un árbol, una esquina, una cerca o el buzón de correo donde todos se reúnan después de escapar del incendio. Enseñe a sus hijos que cuando una alarma de humo suena significa que deben salir de inmediato y encontrarse en el lugar designado.

**5. Sepa cómo llamar al departamento de incendio.** Al llamar al departamento de bomberos hay que hacerlo desde afuera de la casa, usando un teléfono portátil o el teléfono de un vecino. Todos deben saber de memoria el número indicado a llamar, ya sea el 911 o un número telefónico regular. Asegúrese también de que sus hijos sepan la dirección de su casa. Ensíñele a los bomberos que son amigos y que nunca deben esconderse de ellos.

**6. Practique, practique y practique.** Practique el simulacro de escape por lo menos dos veces al año. Recuerde que estos simulacros no son una carrera. Deben salir rápidamente pero con calma y cuidado. Trate de ensayar situaciones realistas. Suponga que algunas salidas o puertas están obstruidas o que no hay luz. Entre más se prepare su familia, tendrá mayor posibilidad de sobrevivir a un incendio.

**Nota:** Los padres de niños con necesidades especiales deben contemplar un plan de escape que se ajuste a las necesidades y habilidades de su hijo(a). Por ejemplo, un niño que tenga dificultades auditivas o que sea sordo, puede necesitar una alarma de humo con un mecanismo de luz intermitente.

## El fuego y los niños

La curiosidad de los niños por el fuego es algo natural y en la mayoría de los casos no es causa de preocupación. Sin embargo, cuando un niño comienza a usar fuego como un arma, puede ser muy peligroso. Casi la mitad de las personas arrestadas por incendios provocados son menores de 18 años. La formación de incendios por parte de niños puede ser una forma de pedir ayuda o de oponerse a la autoridad. Un niño que provoca incendios puede estar deprimido, sufrir de estrés, rabia o una sensación de fracaso, o puede estar reaccionando contra el maltrato. Tenga en cuenta los siguientes datos al hablarle a su hijo(a) acerca de la prevención de incendios:

- Enseñe a su hijo(a) que los fósforos y encendedores son utensilios sólo para adultos.
- Los niños mayores deben aprender a usar el fuego apropiadamente y sólo en presencia de un adulto.

Si sospecha que su hijo(a) está provocando incendios, aunque sean pequeños, trate el asunto de frente. Comente cualquier problema en la vida del niño que pueda estar provocando este comportamiento. Escuche con atención lo que su hijo(a) dice. A algunos niños les cuesta trabajo hablar abiertamente con sus padres. Consulte con el pediatra, quien puede sugerirle formas de ayudarlo. Muchas escuelas y departamentos de incendios ofrecen programas para ayudar a niños que juegan con fuego o que provocan incendios.

## Para sus niñeras

Cuando no está en casa y deja a sus hijos al cuidado de otra persona, tome las siguientes medidas para garantizar que sus hijos y la niñera estén tan seguros como cuando usted está presente.

- Infórmeme a la niñera cuáles son las salidas de la casa más seguras. Explíqueme cuál es el plan de escape de la familia.
- Infórmeme a la niñera cuál es el punto de encuentro fuera de la casa que la familia acordó en caso de incendio.
- Recuerde a las niñeras que *never* deben dejar a los niños solos.
- En caso de incendio, indíquele a la niñera que abandone la casa de inmediato con los niños y que llame al departamento de incendios desde una casa vecina o de un teléfono exterior.
- Recuerde a las niñeras que no puede fumar adentro ni alrededor de la casa y de los niños y que no lleve fósforos o encendedores a la casa.
- No olvide dejar una lista de información de emergencia cerca del teléfono. Incluya lo siguiente:
  - ❖ Números telefónicos del departamento local de bomberos y de policía
  - ❖ Número telefónico del centro de control de envenenamientos
  - ❖ Nombre y teléfono del pediatra de los niños
  - ❖ En qué número se le puede localizar a usted
  - ❖ Nombres completos de los niños
  - ❖ Dirección completa y número telefónico de su residencia (*si vive en una zona rural, cualquier señal de incendio*)
  - ❖ Nombre y número de teléfono de los vecinos
  - ❖ Instrucciones especiales
- Entregue a su niñera una copia de este folleto para que lo lea.

## Prevención de quemaduras

La mayoría de quemaduras ocurren estando en el hogar. Muchos lugares corrientes de la casa pueden ser peligrosos para un niño pequeño. Agua caliente de la tina, radiadores e incluso alimentos demasiado calientes pueden causar quemaduras. Los siguientes datos y sugerencias le ayudarán a reducir la posibilidad de que su hijo(a) sufra quemaduras:

- Mantenga los fósforos, encendedores y ceniceros fuera del alcance de los niños.
- Coloque tapones a prueba de niños en todos los tomacorrientes.
- No permita que su hijo(a) juegue cerca de chimeneas, radiadores o calentadores portátiles.
- Reemplace todos los cables eléctricos desgastados, rotos o raídos.
- Nunca deje un asador sin supervisión.
- Enseñe a sus hijos que las planchas, rizadores de pelo, asadores, radiadores y hornos pueden ponerse muy calientes y constituyen un peligro al tocarlos o jugar cerca de ellos. Nunca deje ninguno de estos objetos sin supervisión cuando hay niños cerca. Desconecte todos los electrodomésticos después de usarlos.

## Precauciones en la cocina

- Nunca deje a un niño solo en la cocina cuando algo se está cocinando.
- Haga que su hijo(a) esté al menos a 3 pies de distancia del horno o de la estufa mientras usted está cocinando. Coloque al niño en un corral, la silla de comer u otro aparato fijo para impedir que se acerque demasiado.
- Nunca deje abierta la puerta de un horno caliente.
- Use los fogones de atrás en lo posible. Al usar los fogones de adelante, coloque las manijas de las ollas hacia adentro. Nunca las deje hacia afuera pues su hijo(a) podría agarrarlas.
- Nunca deje cucharas u otros utensilios en la ollas mientras está cocinando.
- Apague los fogones y el horno cuando no los está usando.
- No use agarra-ollas mojados, ya que el vapor que producen puede causar quemaduras.
- Al freír alimentos húmedos, depositélos con cuidado en la olla fritadora o sartén. No los deje caer, puesto que la reacción entre el aceite caliente y el agua hará que salpique el aceite.
- Al destapar una olla, quite la tapa con cuidado para impedir quemarse con el vapor. Recuerde: el vapor es más caliente que el agua hirviendo.
- En caso de que una sartén se prenda en fuego moderadamente, deslice con cuidado una tapa sobre la sartén para apaciguar las llamas, apague el fogón y espere a que la sartén se enfrie por completo.
- Nunca cargue al mismo tiempo a un niño y una taza de líquido caliente.
- Nunca deje una taza de café ni cualquier otro líquido caliente en un lugar en que los niños puedan cogerlos. No olvide que un niño puede halar la punta de un mantel y quemarse con cualquier líquido caliente que esté sobre el mantel.
- Cuando esté cocinando, use mangas estrechas o súbase las mangas para reducir el riesgo de que la ropa se prenda en llamas.
- Al usar el horno de microondas, sólo coloque recipientes hechos para tal fin. Revise la temperatura de los alimentos calentados en microondas antes de dárselos a un niño. (Nunca caliente un biberón en el microondas. El líquido puede calentarse de forma dispareja y quemar al niño).
- No deje cables de electrodomésticos colgando de mostradores pues un niño podría halarlos.

## Agua caliente

- Reduzca el termostato de su calentador de agua para que la temperatura del grifo sea inferior a 120°F para prevenir quemaduras.
- Al usar agua del grifo, siempre prenda el agua fría primero y luego agregue agua caliente. Al terminar, apague el agua caliente primero.
- Palpe la temperatura del agua de la tina con el antebrazo o la parte de atrás de la mano antes de colocar al niño en el agua.
- Use un vaporizador húmedo para tratar enfermedades respiratorias, ya que los vaporizadores calientes pueden causar quemaduras de vapor o salpicarle al niño.
- Nunca deje solos a sus hijos pequeños en el baño por ningún motivo. Corren el riesgo de quemarse o de ahogarse.

## Primeros auxilios para quemaduras

En caso de quemaduras severas, llame de inmediato al 911 o al número de emergencia local. Hasta que llegue ayuda, siga estos pasos:

### 1. Refresque la quemadura.

Para quemaduras de primer y segundo grados, refresque la parte quemada dejándole caer agua fría del grifo por 10 minutos. Esto ayuda a detener el proceso de quemadura, entumece el dolor e impide o reduce la inflamación. *No coloque hielo en una quemadura ya que esto puede hacer que la lesión tarde en sanar. Tampoco restriegue una quemadura ya que esto puede hacer que se formen ampollas.*

En caso de quemaduras de tercer grado, refresque la quemadura con un vendaje estéril humedecido en agua hasta que llegue la ayuda necesaria.

### 2. Retire la ropa quemada.

Acueste a la persona de espaldas sobre una superficie plana y quitele la ropa quemada que no esté pegada a la piel. Quitele las joyas o la ropa ajustada que esté alrededor de la zona quemada antes de que comience a inflamarse la piel. De ser posible, eleve la parte del cuerpo lesionada.

### 3. Cubra la quemadura.

Después de que la quemadura se haya enfriado, aplique una gasa limpia y seca sobre la parte quemada. Si hay ampollas, no las rompa. Esto puede hacer que entren microbios a la herida. *Nunca le unte nada grasoso (como mantequilla o pomadas) a la quemadura. La grasa retiene el calor, lo que puede hacer que la quemadura empeore.*

### 4. Trate el shock.

Mantenga la temperatura del cuerpo de la persona a un nivel normal. Cubra las partes no quemadas con una cobija seca.

Adaptado de material provisto por la Asociación Nacional de Prevención de Incendios (NFPA por sus siglas en inglés). Si desea más información, llame al 617/770-3000 o visite la página Web de NFPA en el [www.nfpa.org](http://www.nfpa.org) o su página web filial en el [www.sparky.org](http://www.sparky.org).

## Distintos grados de quemaduras

Éstos son los cuatro distintos niveles de quemaduras y los síntomas de cada uno:

- **Las quemaduras de primer grado son leves y sanan pronto.** Los síntomas son enrojecimiento, ardor y sensibilidad de la piel (como la mayoría de quemaduras del sol).
- **Las quemaduras de segundo grado son lesiones serias.** La persona afectada debe recibir primeros auxilios y tratamiento médico lo más pronto posible. Los síntomas son ampollas (como las de una quemadura de sol fuerte), dolor e inflamación.
- **Las quemaduras de tercer grado son lesiones serias.** La persona afectada debe recibir tratamiento médico de inmediato. Los síntomas son tejido de piel blancuzco, carmelito o chamuscado por lo común rodeado de ampollas. Al principio la persona siente muy poco dolor o nada de dolor.
  - ❖ Las quemaduras profundas de segundo y tercer grado se conocen como *quemaduras de grosor* y son graves.
- **Las quemaduras de cuarto grado son lesiones serias que afectan tanto a la piel como a estructuras subyacentes, tales como músculos y huesos.** Esto por lo general se presenta cuando hay quemaduras eléctricas, las cuales pueden ser más graves de lo que aparentan. Pueden ocasionar complicaciones serias y por eso la persona afectada debe ser atendida por un doctor de inmediato.

Recuerde llamar al pediatra si su hijo(a) sufre de cualquier quemadura que no sea leve. TODAS las quemaduras eléctricas y cualquier quemadura en la mano, el pie, la cara o los genitales debe recibir atención médica de inmediato.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subspecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.  
Academia Americana de Pediatría  
PO Box 747  
Elk Grove Village, IL 60009-0747  
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©2000 Academia Americana de Pediatría