

# Quemaduras en espacios cerrados: Qué hacer



Legacy Oregon Burn Center



# Seguridad en espacios cerrados

## Las quemaduras pueden ocurrir

en cualquier lugar, no solo afuera en donde los incendios ocurren con más frecuencia. En los lugares cerrados el agua, los líquidos, los alimentos y el aceite caliente o hirviendo pueden escaldar y provocar quemaduras graves. Este panfleto brinda un panorama general de las diferentes formas en que pueden ocurrir las quemaduras en espacios cerrados y qué hacer cuando surgen estas situaciones. Además, incluye otra información general sobre el Oregon Burn Center que consideramos le resultará útil.

### Seguridad en espacios cerrados

Esta información es posible gracias al apoyo del Emanuel Medical Center Foundation. Si desea apoyar el trabajo del Oregon Burn Center o del Legacy Emanuel Medical Center, comuníquese con la fundación en P.O. Box 4484, Portland, OR 97208. O bien, llame al 503-413-2786.

### El agua caliente es una causa principal de quemaduras graves.

Las escaldaduras por agua, líquidos y alimentos calientes son la principal causa de quemaduras en los Estados Unidos para niños menores de cinco años. La mayoría de esas quemaduras ocurren cuando se deja el agua caliente del grifo y otros líquidos calientes al alcance de los niños. Incluso el café y el té pueden estar lo suficientemente calientes como para causar una quemadura grave.

Las personas de edad avanzada y los más pequeños son más susceptibles a las quemaduras por agua caliente, debido a las capas delgadas de piel y la incapacidad para reaccionar con rapidez frente a la fuente de agua caliente. Recuerde, ¡el agua caliente puede quemar a cualquier persona!

### Prevención

Mantenga los líquidos calientes fuera del alcance de los niños. Nunca deje a los niños pequeños solos en la tina o en la cocina.

### Controle la temperatura

No basta con ser cuidadoso. Pruebe la temperatura del calentador de agua de su casa dejando correr el agua del grifo de tres a cinco minutos. Luego, pruebe la temperatura con un termómetro de dulces, carne o agua. Si la temperatura supera los 120 °F, su calentador de agua está demasiado alto. Recuerde, pruebe la temperatura, ya que el horno microondas puede sobrecalentar líquidos y alimentos.

Para obtener información acerca de la forma más segura de bajar la temperatura de su calentador de agua, se recomienda que llame a su representante local de servicios públicos.



La cantidad de tiempo que lleva recibir una quemadura grave a las siguientes temperaturas:

Temperatura del agua	Tiempo de una quemadura grave
156 °F	1 segundo
149 °F	2 segundos
140 °F	5 segundos
133 °F	15 segundos
127 °F	60 segundos
124 °F	3 minutos

**El agua hierve a 212 °F**

### **Coloque una tapa sobre fuegos con grasa**

El aceite para cocinar es caliente, mucho más caliente que el agua. Puede prenderse fuego sin previo aviso. ¡Esté preparado! Siempre tenga una tapa cerca al cocinar con aceite o alimentos grasosos como el tocino.

Si se prende fuego en una sartén, no la levante y salga de la casa. La grasa puede salpicarse y quemarlo a usted o a niños pequeños y mascotas que puedan estar cerca de usted. La mejor solución es tener lista una tapa, a fin de poder ponerla con cuidado sobre el fuego y apagar el quemador o la hornilla.

### **Esto es lo que debe recordar:**

- Si se prende fuego en una olla, ¡no entre en pánico!
- Coloque la tapa sobre el fuego.
- Apague la hornilla o el quemador.
- Saque la olla del calor con cuidado.
- Déjela enfriar por completo antes de sacar la tapa.
- ¡Nunca agarre la olla y la mueva!
- ¡Nunca use agua para apagar el fuego!



- Nunca deje desatendida una olla con aceite o alimentos grasos. Solo toma unos segundos para que se prenda un fuego.
- El bicarbonato de soda también apaga los fuegos con grasa. Mantenga una caja a mano para espolvorear sobre el fuego. Tener un extintor de incendio en la cocina también es una buena idea.

Recuerde que tiene la capacidad de apagar el fuego por grasa a su alcance: la tapa de una olla o sartén. Esto corta el suministro de oxígeno que alimenta las llamas y apaga el fuego. Siempre que esté cocinando con grasa, mantenga la tapa en la encimera, cerca de usted, para tenerla a mano.

### **Si se quema:**

- Deténgase, tírese al piso y gire despacio para apagar el fuego en su ropa.
- Una vez que se apagó el fuego, sáquese rápido la ropa caliente y grasienta.
- Enfríe la quemadura con agua fría —nunca con hielo— por aproximadamente cinco minutos para detener el ardor. El agua fría baja la temperatura de la piel, detiene el ardor, ayuda a adormecer el dolor y reduce la inflamación.
- Cubra la quemadura. Después de enfriar la quemadura con agua, cúbrala con un vendaje seco y limpio, como por ejemplo un paño o una venda.
- No use pomadas, aerosoles, mantequilla o pasta de dientes; solo agua fría.

Por último, busque ayuda médica. ¡No subestime la gravedad de una quemadura!

### **Primeros auxilios para quemaduras**

¿Qué debe hacer en caso de una quemadura? Utilice esta guía para saber si necesita atención médica de inmediato o si puede aplicar primeros auxilios.

Si no está seguro, llame a su médico, vaya a la sala de emergencias o de atención de urgencia.



## Quemaduras que necesitan atención médica de inmediato:

- Cualquier quemadura más grande que el tamaño de la mano, ya sea en caso de adultos o niños.
- Quemaduras en la cara, manos, pies o genitales.
- Quemadura eléctrica.
- Quemadura química.
- Cualquier quemadura con otras lesiones o con problemas respiratorios.

### Qué hacer:

- Apague el fuego y quítese toda la ropa.
- Llame al 911 en caso de quemaduras grandes.
- Para quemaduras más pequeñas que el tamaño de una mano, aplique agua fría durante aproximadamente cinco minutos.
- No coloque algodón ni remedios caseros (como mantequilla, huevos o hielo) sobre la quemadura.
- Si la quemadura abarca una zona grande, mantenga al paciente tranquilo, cómodo y abrigado. Cúbralo con una sábana o manta limpia.
- Mantenga al paciente limpio, abrigado y seco.

## Puede aplicar primeros auxilios en estas quemaduras:

- Quemaduras, enrojecimiento o ampollas en un área más pequeña que el tamaño de la palma de la mano.
- Quemaduras de sol (consulte abajo el tratamiento).

### Qué hacer:

- Aplique agua fría (no hielo) durante cinco minutos.
- Lave bien con agua y jabón suave.
- Deje las ampollas intactas.
- Cubra con un vendaje limpio y suave.
- Aplique pomada antibiótica.



- Administre analgésicos tales como Tylenol, Motrin, Advil o aspirina (no aspirina para niños), según se indique.
- Eleve el brazo o la pierna con la quemadura, si es posible.

## Quemadura de sol. Qué hacer:

- Coloque un paño limpio con agua fría en el área, durante no más de cinco minutos.
- Aplique una loción suave.
- Beba más agua.
- Administre analgésicos tales como Tylenol, Motrin, Advil o aspirina (no aspirina para niños), según se indique.
- Eleve las piernas con quemadura.

## Llame a su médico:

- Si después de aplicar primeros auxilios, tiene alguno de estos síntomas:
  - Náuseas o vómitos.
  - Fiebre de 102 °F o más.
  - Se agranda el enrojecimiento alrededor de la quemadura después de las primeras 24 horas.



## **Legacy Oregon Burn Center**

3001 N. Gantenbein Ave. • Portland, OR 97227

Teléfono: 503-413-4232 • Fax: 503-413-3590

[legacyhealth.org/burn](https://legacyhealth.org/burn)

