

Prevención de quemaduras: Adolescentes y adultos

Burn Prevention: Teens and Adults (Spanish)

Las quemaduras pueden ser graves a cualquier edad. Los adolescentes y los adultos corren el riesgo de sufrir distintos tipos de lesiones por quemaduras. A continuación se indican algunas causas comunes de quemaduras. Éstas ayudarán a adolescentes y adultos a tomar medidas para evitar quemarse gravemente.

Si se ha quemado, aplique agua fría en la zona durante 20 minutos. No utilice hielo ni agua helada sobre la quemadura.

Advertencia sobre Internet y las redes sociales

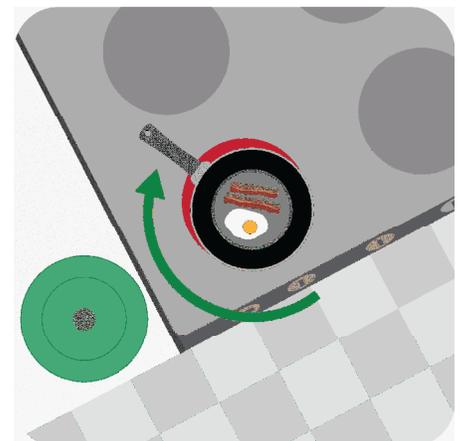
Compruebe y controle siempre lo que su hijo ve y lee en Internet. Hay muchos videos y "desafíos" en Internet. Algunos de ellos pueden incluir el uso del fuego. No participe en estos videos o desafíos. Pueden provocar lesiones graves.

Quemaduras por agua caliente

- Ajuste la temperatura de su depósito de agua caliente **por debajo de 120° Fahrenheit (F) o 48.9° Celsius (C).**
- Abra primero el agua fría y luego el agua caliente.

Accidentes en la cocina o al cocinar

- Nunca utilice un hornillo de cocina para calentar su casa.
- Cree una zona segura de 3 pies alrededor de la estufa mientras la utilice.
- Gire los mangos de ollas y sartenes hacia la parte posterior de la estufa. Agarrarlos rápidamente puede causarle quemaduras en las manos, o se le puede caer la olla o sartén caliente.



Fuente de la figura: U.S. Fire Administration

Imagen 1 Los mangos de ollas y sartenes pueden estar muy calientes.

- No lleve ropa holgada mientras cocina.
- Limpie inmediatamente la grasa derramada para evitar resbalones.
- Tenga cuidado con los recipientes de sopa instantánea en el microondas. Pueden volcarse y derramarse.
- Guarde todos los cables de los electrodomésticos.
- Utilice guantes de cocina al sacar los alimentos del microondas. Si utiliza una tapa, levántela de forma segura y despacio con un utensilio. El vapor bajo la tapa puede provocar quemaduras.
- Llene los cuencos o recipientes de comida menos de la mitad cuando los introduzca en el microondas. La comida o el líquido pueden derramarse y causar quemaduras.
- Sofoque un incendio de grasa con la tapa de una sartén. **No apague el fuego con agua.** No saque una sartén ardiente fuera de la casa.

Llamas

- Tenga un detector de humo en cada habitación de su casa. Sustituya las pilas cada 6 meses. Si sus detectores de humo tienen más de 10 años, sustitúyalos por otros nuevos.
- Mantenga cerca un extintor de incendios mientras asa a la parrilla, alrededor de una hoguera y en la cocina.
- Nunca vierta líquido para encendedores en un fuego encendido ni sobre carbones encendidos. Tenga una zona de seguridad de 3 pies alrededor de las parrillas y las hogueras.
- Utilice utensilios de mango largo y manoplas de horno cuando ase a la parrilla.
- Mantenga las velas encendidas a más de 12 pulgadas de cualquier cosa que pueda arder, como cortinas, libros, camas, ropa y papel.

Electricidad

- No se suba a torres o árboles cercanos a líneas eléctricas o postes del tendido eléctrico.
- No toque un cable de alta tensión que se haya caído.

Fumar

- No fume nunca cerca del oxígeno médico.
- Mantenga los cigarrillos, mecheros y cerillas bajo llave, en lo alto de un armario.
- No fume si tiene sueño o ha bebido alcohol.

Otros consejos

- Las quemaduras solares se producen sobre todo entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde. Use crema solar con un factor de protección solar (FPS) superior a 30 antes de salir al exterior. Vuelva a aplicarse protector solar si se moja la piel mientras nada.
- Aún puede sufrir una quemadura solar en un día nublado. También puede sufrir una quemadura solar estando a la sombra si el sol se refleja en una masa de agua.