

Seguridad en el invierno – Cómo prevenir las lesiones por quemaduras

Por la Dra. Yvonne Karanas, Directora

Centro de Quemaduras de Santa Clara Valley Medical Center

Durante los meses de diciembre, enero, febrero y marzo el número de muertes por incendios en las casas alcanza el nivel máximo. Aunque las causas de algunos incendios no se puedan impedir, la mayoría son evitables; con apenas un poquito de tiempo, cuidado y atención usted puede prevenir que ocurra una lesión por quemaduras en su hogar.

Como Directora del Centro de Quemaduras de Santa Clara Valley Medical Center, veo de cerca qué devastadora puede ser una lesión por quemaduras, la cual es peor aún cuando le ocurre a alguien a quien usted quiere, como a su propio niño. Pienso que es importante hacer llegar la información necesaria a todas las personas para evitar que una lesión por quemaduras llegue a ocurrir.

En los Estados Unidos una persona muere cada tres horas a causa de un incendio en el hogar. Las causas comunes de lesiones por quemaduras son: los líquidos calientes sobre la estufa o los muebles de cocina, los calefactores portátiles, los árboles de Navidad, las velas; y éstas pueden ser aun más catastróficas si un niño se aproxima demasiado a esa fuente de calor. Como padre o madre usted sabe que puede tardar apenas un segundo para que su niño pequeño provoque un pequeño accidente. Solamente piense qué podría ocurrir en ese segundo si hubiera una llama o un líquido caliente en ese lugar. Es imposible enfatizar lo suficiente sobre la importancia de la vigilancia de los padres y de mantenerse alertas cuando tienen niños pequeños en casa.

Otra lesión común por quemaduras que ocurre en invierno son las lesiones por escaldaduras. Estas lesiones pueden ocurrir a cualquier edad pero los bebés, los niños pequeños y los adultos mayores corren el riesgo mayor. Es más probable que estos grupos de alto riesgo requieran hospitalización, sufran complicaciones y que su recuperación sea más difícil. Cada año casi 24,000 niños son tratados por escaldaduras en los departamentos de emergencias de los hospitales de los Estados Unidos, con las escaldaduras consideradas como la causa número uno de quemaduras en niños menores de cuatro años.

Simplemente piense en esto – los niños crecen rápido y pueden alcanzar objetos nuevos y peligrosos cada día. Ellos no saben que los líquidos calientes pueden quemarlos como el fuego. Además, los niños tienen poco control sobre su medio ambiente y tienen menos sentido del peligro. Pero las quemaduras por escaldaduras pueden ocurrir con cosas que usted ni siquiera piensa que sean peligrosas – ¿usted sabía que la mayoría de las escaldaduras ocurren en casa con el agua de la llave en el baño, tina o ducha que simplemente está demasiado caliente? Las escaldaduras con el agua de la llave son frecuentemente más graves que las escaldaduras que se producen al cocinar. A nivel nacional las escaldaduras con el agua de la llave resultan en más hospitalizaciones, cubren un porcentaje mayor del cuerpo y resultan en más muertes que otros tipos de escaldaduras. Estas lesiones son dolorosas y pueden requerir un tratamiento prolongado; podrían producir cicatrices permanentes e incluso conducir a la muerte.

Yo sé que esto suena tenebroso y terrible, pero las quemaduras por incendios en casas y las escaldaduras pueden ser impedidas. Piensen en su entorno y hagan un poco de planificación. Como médico que ve el daño que ocurre en un instante por la salpicadura de café muy caliente o por una vela que se dejó encendida sin vigilancia, les pido que protejan a sus niños de las escaldaduras y de las quemaduras. A continuación les ofrecemos algunas sugerencias y recursos que usted puede usar para impedir que su niño y su familia tengan que tratar el dolor físico y emocional de una lesión por una quemadura.

Prevención de escaldaduras

- Nunca coloque botellas de agua caliente donde haya bebés o niños. Estas botellas pueden reventar y causar escaldaduras graves.
- No permita que los niños jueguen con los controles de agua de las llaves. Siempre revise la temperatura del agua antes de colocar al niño en la tina o bañera.
- Revise la temperatura del calentador de agua. No lo ponga en "Caliente" ni a más de 125°F.
- No permita que los niños jueguen en la cocina mientras usted esté cocinando. Marque la cocina como una zona de "No Jugar".
- Use los quemadores u hornallas de atrás al cocinar. Siempre gire las asas de las ollas hacia la parte de atrás de la estufa.
- No coloque bebidas calientes ni sopas cerca de los bordes de los muebles de cocina o las mesas. Los niños pequeños pueden alcanzarlos y treparse más rápido y más alto de lo que usted se imagina.
- Evite el uso de manteles ya que pueden ser jalados desde abajo, causando que los alimentos calientes caigan sobre los niños.
- No sostenga a los niños en sus brazos al comer o al beber alimentos calientes.

Cómo impedir los incendios en los hogares

- Nunca deje las ollas o cacerolas cocinándose solas. Mantenga las áreas de cocinar limpias y ordenadas. No cocine si tiene sueño o está somnoliento.
- Mantenga los calefactores portátiles alejados por lo menos a tres (3) pies de cualquier cosa que pueda arder como ropa, árboles de Navidad, manteles, etc.
- Nunca fume en la cama o cuando tenga sueño. Use ceniceros grandes que no vuelquen. Empape las colillas y cenizas antes de tirarlas a la basura.

- Guarde los fósforos y encendedores bajo llave y bien lejos del alcance de los niños.
- Mantenga los cables eléctricos fuera de las áreas de caminar y no se arriesgue a romper los cables apretándolos detrás de los muebles o estirándolos alrededor de las esquinas.
- Mantenga las velas alejadas de todas las cosas que puedan arder. Apáguelas al salir del cuarto o al irse a dormir. Use un candelabro que no pueda incendiarse ni volcarse con facilidad.
- Instale Detectores de Humo en cada piso de su casa y cerca o dentro de las áreas de dormir. Asegúrese que todos conozcan el sonido de la alarma.

Para más información acerca de cómo impedir los incendios en los hogares y sobre seguridad del fuego con los niños, visite las páginas del Internet del Centro de Quemaduras en www.scvmed.org o de la National Fire Protection Agency (Agencia Nacional de Protección contra Incendios) en www.nfpa.org