

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

VISITA MÉDICA DEL 2½ AÑO



Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

✓ RUTINAS FAMILIARES

- Disfruten de las comidas en familia y siempre incluyan a su hijo.
- Tengan noches tranquilas y rutinas para ir a dormir.
- Visiten zoológicos, museos, y otros lugares que puedan ayudar a que su hijo aprenda.
- Sean activos como familia.
- Manténgase en contacto con sus amigos. Haga cosas que no incluyan a su familia.
- Asegúrese de que en su familia están de acuerdo en cómo respaldar el desarrollo de la independencia de su hijo, al mismo tiempo que mantienen límites consistentes.

✓ APRENDER A HABLAR Y COMUNICARSE

- Lean libros juntos todos los días. Leer en voz alta ayudará a que su hija se prepare para el jardín infantil.
- Lleve a su hija a la biblioteca y lean cuentos.
- Escuche a su hija con atención y repita lo que dice utilizando formas gramaticales correctas.
- Dele mucho tiempo para responder preguntas.
- Sea paciente. Puede que su hija pida leer el mismo libro una y otra vez.

✓ LLEVARSE BIEN CON LOS DEMÁS

- Dele la oportunidad de jugar con otros niños de su edad. Contrólole de cerca, ya que es posible que su hijo no esté listo para compartir o jugar de manera cooperativa.
- Ofrezcale a su hijo y a su amigo cosas que les puedan gustar. Los niños necesitan tener una variedad de opciones para evitar conflictos.
- Bríndele la opción de elegir entre 2 cosas que su hijo prefiera. Más de 2 es demasiado para que su hijo elija.
- Reduzca el uso de la televisión, tableta y smartphone a no más de 1 hora de programas de alta calidad por día. Esté al tanto de lo que su hijo mira en la televisión.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.

✓ PREPARARSE PARA EL JARDÍN INFANTIL

- Piense en el jardín infantil o en el grupo de cuidado de su hijo. Si necesita ayuda para seleccionar un programa, podemos brindarle información y recursos.
- Visite una tienda para maestros o una librería y busque libros para preparar a su hijo para la escuela.
- Únase a un grupo de juego y organice citas para jugar.
- Facilite el aprendizaje para ir al baño.
 - Vista a su hijo con ropa que se pueda quitar con facilidad.
 - Coloque a su hijo en el inodoro cada 1 o 2 horas.
 - Dígale un cumplido cuando tenga éxito.
- Trate de desarrollar una rutina para ir al baño.
- Cree un ambiente relajado leyendo o cantando en el baño.

Recursos útiles Plan para el consumo mediático de su familia: www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es

Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: www.safercar.gov/parents | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

VISITA MÉDICA DEL 2½ AÑO: PADRES

✓ SEGURIDAD

- Asegúrese de que el asiento de seguridad para el automóvil esté instalado correctamente en el asiento trasero. Mantenga el asiento orientado hacia atrás hasta que alcance el peso o la altura permitida por el fabricante. El cinturón del arnés debería ajustarse al pecho de su hija.
- Todos deberían usar cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro. No encienda el vehículo hasta que todos ajusten sus cinturones.
- Nunca deje a su hija sola adentro o afuera de su casa, especialmente cerca de automóviles o máquinas.
- Haga que su hija use un casco que le ajuste bien cuando ande en bicicleta, en triciclo, o en el asiento de una bicicleta para adultos.
- Tenga a su hija al alcance de su mano cuando esté cerca o adentro del agua.
- Vacíe los baldes, piscinas para jugar, y tinas cuando termine de usarlos.
- Cuando salga, póngale un gorro a su hija, póngale ropa que la proteja del sol y aplique protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta. Limite el tiempo afuera del hogar cuando el sol esté muy fuerte (11:00 a. m.– 3:00 p. m.).
- Cuente con alarmas de incendios y de monóxido de carbono funcionando en cada piso. Contrólelas todos los meses y cambie la batería todos los años. Organice un plan familiar de escape en caso de incendio en su hogar.

QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 3 AÑO DEL NIÑO

Hablaremos sobre:

- Cuidar al niño, a su familia y a usted
- Jugar con otros niños
- Incentivar la lectura y el habla
- Comer saludable y mantenerse activos como familia
- Mantener al niño seguro adentro de la casa, afuera, y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 2½ Year Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

¿Hay un arma de fuego sin guardar donde su niño juega?

El 21 de junio, la American Academy of Pediatrics y el Brady Center to Prevent Gun Violence (Centro Brady para Prevenir la Violencia con Armas de Fuego) urge a los padres de familia a hacer una simple pregunta para mantener a los niños a salvo.

Un arma que sea encontrada por un niño puede cambiar la vida para siempre en tan solo unos momentos. El 21 de junio, el primer día del verano, se le recuerda a los padres preguntarle a otros padres si hay una arma desbloqueada en el hogar (/Spanish/safety-prevention/all-around/Paginas/Handguns-in-the-Home.aspx) donde su hijo va a ir a jugar.

La American Academy of Pediatrics (AAP) y el Centro Brady para Prevenir la Violencia

EL MANEJO SEGURO DE ARMAS FUEGO

Cerca de **1 de cada 3 hogares con niños** en los Estados Unidos tiene un arma de fuego. Muchas veces las guardan **cargadas o sin llave.**



con Armas de Fuego (Brady Center to Prevent Gun Violence) ha creado la iniciativa ASK Day (Preguntar salva a los niños) para prevenir lesiones y muertes por armas de fuego que no están guardadas de manera adecuada en los hogares. La campaña ASK (Preguntar salva a los niños) promueve una simple idea que tiene el potencial de ayudar a mantener a los niños a salvo. Pregunte: **"Hay un arma de fuego sin guardar en su casa?"** antes de dejar ir a su hijo a jugar a ese hogar.

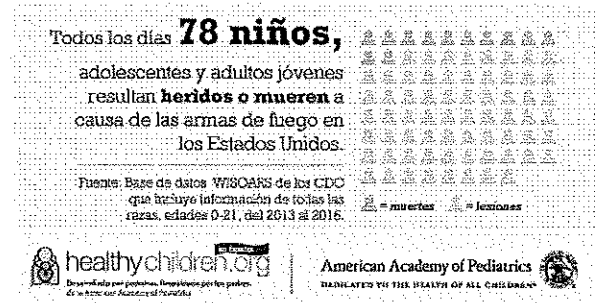
Cerca de uno de cada tres hogares con niños tienen armas de fuego, muchas de estas las guardan cargadas o sin llave. No es suficiente con sólo hablar con el niño sobre los peligros de las armas de fuego. Los niños por naturaleza son curiosos. Si un arma de fuego está accesible en la casa de alguien, es muy probable que el niño la encuentre y juegue con ella. Han ocurrido tragedias cuando los niños encuentran un arma de fuego que los padres pensaban estaba bien oculta o bien guardada.

La campaña ASK (preguntar) urge a los padres:

Si su hijo va a ir a jugar o pasar tiempo en una casa a donde no ha ido antes, pregunte si hay armas de fuego en ese hogar.

- **Si la respuesta es no**, será algo menos de que preocuparse.
- **Si la respuesta es sí**, debe preguntar si el arma de fuego está bien guardada —debe ser guardada en un lugar bajo llave y sin cargar. Las municiones (balas) deben ser guardadas por separado.
- **Si no se siente cómodo con la respuesta**, mejor invite al otro niño a jugar en su casa.

La AAP continúa comprometida a reducir los incidentes con armas de fuego entre los niños y lucha por leyes más estrictas para las armas de fuego, un acceso completo de servicios de salud mental y más fondos para financiar la investigación sobre la violencia con armas y para medidas de prevención.



Información adicional:

- Armas de fuego en el hogar (</spanish/safety-prevention/at-home/paginas/handguns-in-the-home.aspx>)
- Diez cosas que los padres pueden hacer para prevenir el suicidio (</Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/ten-things-parents-can-do-to-prevent-suicide.aspx>)
- www.askingsaveskids.org (<http://www.askingsaveskids.org/>) (en inglés)

Última actualización
6/19/2018

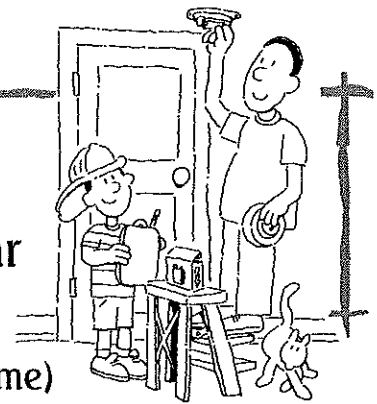
Fuente
American Academy of Pediatrics (Copyright © 2018)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Ir arriba

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 provocan casi 4,000 muertes y cerca de 20,000 hospitalizaciones al año. El invierno es particularmente peligroso ya que en esta época se usan más calentadores portátiles, chimeneas y velas en el hogar. Por eso no es raro que se produzcan más incendios entre los meses de diciembre y febrero. Sin embargo, se asombraría de saber lo fácil que es reducir el riesgo de incendios en su hogar. Tenga en cuenta estas sugerencias para que su familia y su hogar estén protegidos de incendios durante todo el año.

Los detectores de humo salvan vidas

La mitad de las muertes por incendios ocurren mientras las personas duermen en su hogar. Uno de los pasos más importantes que usted puede tomar para proteger a su familia de los incendios es instalar detectores de humo y mantenerlos en buen funcionamiento. Se pueden adquirir detectores de humo en la mayoría de las ferreterías y tiendas para el hogar a un precio promedio de 10 dólares o menos. Averigüe si la estación de bomberos de su zona residencial obsequia e instala detectores de humo.

- **Instale** detectores de humo afuera de cada habitación o en cualquier área donde alguien duerma. También deben ser instalados en las áreas de la caldera. Cerciórese de que haya por lo menos un detector de humo en cada nivel de su casa, incluyendo el sótano, o en cada extremo de una casa rodante.
- **Coloque** los detectores de humo lejos de la cocina y del baño, ya que se pueden producir falsas alarmas mientras alguien cocina o se baña.
- **Compruebe** el funcionamiento de los detectores de humo cada mes apretando el botón de prueba. Es mejor usar detectores de humo con pilas de larga duración, pero en caso contrario, cambie las pilas al menos una vez al año, por ejemplo cuando cambie la hora de los relojes en el otoño.
- **Reemplace** los detectores de humo cada 10 años.
- **Nunca** pinte un detector de humo.
- **Limpie** (desempolvo o aspire) los detectores de humo una vez al mes.
- **Use** detectores de humo que tengan luces intermitentes así como sonido de alarma en las casas donde hay niños o adultos sordos o con dificultades auditivas.

Seguridad alrededor de la casa

Examine con atención cada habitación de su casa.

Use la siguiente lista de verificación y consejos de seguridad para reducir el riesgo de incendios:

- **No fume en su casa.** Si lo hace, use ceniceros hondos y no fume en la cama.
- **Diseñe un plan de evacuación.** Práctiquelo cada seis meses. Cada miembro de la familia debe conocer por lo menos 2 salidas de cada habitación y en qué lugar encontrarse afuera. Cerciórese de que las

puertas y ventanas sean fáciles de abrir para permitir una huida fácil si fuese necesario.

- **Revise los cables eléctricos.** Reemplace cualquier cable eléctrico que esté desgastado, pelado o dañado. Nunca sobrecargue los tomacorrientes. Evite extender cables eléctricos debajo de alfombras o muebles ya que se pueden sobrecalentar y provocar un incendio.
- **Contemple la idea de instalar un sistema de regadera automática contra incendios en su vivienda.** Actualmente estos sistemas resultan muy prácticos para muchas casas.
- **Pida al departamento de bomberos que revise la estufa de leña de su casa para comprobar que tiene una ventilación adecuada.** Por lo general este tipo de estufas no se pueden instalar de modo seguro en casas rodantes.
- **Evite usar calentadores de queroseno y calentadores eléctricos portátiles.** En caso de que deba usar calentadores eléctricos, manténgalos alejados de prendas de vestir, ropa de cama y cortinas y desconéctelos en la noche. Los calentadores de queroseno liberan monóxido de carbono y no deben usarse en espacios cerrados, tales como el interior de su casa.

Alcobas

- Revise las etiquetas de las payamas de sus hijos. Los niños siempre deben usar ropa de dormir de materiales que retarden las llamas y/o que se ajuste bien al cuerpo.
- Si hay alcobas en los pisos de arriba, verifique que haya un modo seguro de llegar al suelo, tal como una escalera de escape que no se queme.
 - *Nunca fume en la cama ni cuando esté mareado o ha estado bebiendo. Los cigarrillos, fósforos y encendedores son la causa más común de incendios fatales en el hogar.*

Salas de estar

Cerciórese de que todos los fósforos, encendedores y ceniceros estén lejos de la vista y el alcance de sus niños. Mejor aún, manténgalos bajo llave.

- Use ceniceros grandes y profundos que no se vuelquen, y vacíelos a menudo. Llene los ceniceros con agua antes de botar las cenizas al cesto de basura.
- Coloque los calentadores portátiles en un lugar despejado. Mantenga los calentadores por lo menos a tres pies de cualquier cosa que se pueda quemar, como ropa, cortinas y muebles. Antes de acostarse o cuando vaya a salir, apague los calentadores y desconéctelos.
- Mantenga limpia la chimenea así como el conducto de la misma y mándela a inspeccionar una vez al año.
- Use una malla de metal o puertas de vidrio frente a la chimenea.
 - *Nunca deje una habitación desatendida si hay velas, calentadores o chimeneas en uso.*

Cocina

- Mantenga la estufa y el horno limpios y libres de cualquier cosa que pudiera prenderse en fuego. No coloque agarraderas de ollas, cortinas ni toallas cerca de las hornillas.
- Cuelgue en lo alto de una pared de la cocina un extinguidor de fuego portátil, así como cerca de la salida. (Escoja un extinguidor multi-uso y de químicos secos). Los adultos deben saber cómo usarlos apropiadamente en caso de un incendio pequeño y restringido a un sitio, como en un bote de basura. Llame al departamento de bomberos para obtener información sobre el uso correcto de los extinguidores de incendios.
 - *Nunca deje algo cocinándose sin que nadie esté presente.*
 - *Nunca vierta agua en un incendio provocado por grasa.*
 - *Si se inicia un incendio en su horno, mantenga la puerta del horno cerrada, apague el horno y llame a la estación de bomberos.*

Garaje, área de almacenamiento y sótano

- Haga inspeccionar su caldera por lo menos una vez al año.
- No almacene nada cerca de un calentador o caldera. Mantenga el área libre de trastos.
- Retire la pelusa del filtro de su secadora de ropa después de cada uso. La acumulación de pelusa puede provocar un incendio.
- Verifique que la pintura y otros líquidos inflamables estén almacenados en sus recipientes originales con tapas bien ajustadas. De ser posible, almacénelos en un gabinete bajo llave fuera del alcance de sus hijos y lejos de electrodomésticos, calentadores, llamas piloto y otras fuentes de calor o de fuego.
- Nunca use líquidos inflamables cerca de un calentador de agua a gas.
- Guarde la gasolina, el propano y el queroseno fuera de la casa en un cobertizo o garaje separado de la casa. Manténgalos bien cerrados y marcados en recipientes de seguridad aprobados.
 - *La gasolina solo se debe usar como combustible; nunca como un agente limpiador.*
 - *Nunca fume cerca de líquidos inflamables.*

Al aire libre

- Coloque los asadores lejos de árboles, arbustos o cualquier cosa que pueda prenderse en fuego. Nunca use asadores dentro de la casa, en un porche o en un balcón.
- Coloque una barrera alrededor de las fogatas y hogueras. Nunca deje a un niño solo alrededor del fuego. Cerciórese de apagar el fuego por completo antes de marcharse o de irse a dormir.
- Cree un "cortafuegos" alrededor de su casa. Retire o aleje de la casa en lo posible las pilas de leña, hojas muertas, piñas de pinos y escombros.
 - *No encienda una máquina para cortar el pasto, una máquina para soplar la nieve o una motocicleta cerca de vapores de gasolina. Deje que el motor se enfríe antes de agregarle combustible.*
 - *Tenga mucho cuidado con los asadores. Nunca use gasolina para prender fuego. No agregue encendedor de carbón una vez que el fuego se ha prendido.*

Sepa qué hacer en caso de incendio

- **Palpe cualquier puerta cerrada con la parte de atrás de la mano para saber qué tan caliente está.** No abra la puerta si siente calor o ve humo. Cierre todas las puertas cada vez que salga de un cuarto para evitar que el fuego se extienda.
- **Gatee debajo del humo.** Escoja la salida más segura. Si debe escapar a través de un área con humo, recuerde que el aire más limpio siempre está cerca del piso. Enseñe a sus hijos a gatear con las manos y rodillas, manteniendo la cabeza a menos de dos pies del piso a medida que busca la salida más cercana.
- **No se detenga. No retroceda.** En caso de incendio, no intente rescatar a las mascotas ni recoger sus posesiones. Una vez que esté afuera, no regrese por ningún motivo. Los bomberos tienen la mejor oportunidad de rescatar a las personas que están atrapadas. Hágales saber a los bomberos de inmediato si falta alguien.
- **Si está atrapado en medio de humo o llamas,** cierre todas las puertas. Coloque toallas o prendas de vestir debajo de las puertas para evitar que el humo entre. Tápese la nariz y la boca con un paño húmedo para protegerse los pulmones. Si no hay un teléfono en el cuarto, espere al lado de una ventana y haga señales pidiendo ayuda con una prenda de vestir de color claro o con una linterna.
- **Parar, caer y rodar. Refrescarse y pedir ayuda.** Cerciórese de que sus hijos sepan qué hacer en caso de que su ropa se prenda en fuego.
 - *¡Detente!*— No corras.
 - *¡Déjate caer!*— Bótate al piso en el lugar donde estás.
 - *¡Rueda!*— Da vueltas para apagar las llamas. Tápate la cara con las manos.
 - *Refréscate*— Enfría la parte quemada con agua.
 - *¡Grita!*— Pide ayuda.

El fuego y los niños

La curiosidad de un niño hacia el fuego es natural y, en la mayoría de los casos, no es motivo de preocupación. Sin embargo, cuando un niño comienza a usar el fuego como un arma, puede ser muy peligroso. Si usted sospecha que su hijo está prendiendo incendios, aunque sean muy pequeños, enfrente el problema de inmediato. Hable con su pediatra, quien podrá sugerirle qué hacer.

Siga los siguientes consejos al hablar con su hijo acerca de la prevención de incendios.

- Enséñele que los fósforos y encendedores son herramientas solo para adultos.
- A los niños mayores debe enseñárseles a usar el fuego apropiadamente y solo en presencia de un adulto.

Recomendaciones para niñeras

Cuando salga de casa y alguien más cuide de sus hijos, cerciórese de que sus hijos y la niñera estén tan protegidos como cuando usted está presente.

- Infórmele a la niñera cuál es el plan familiar de evacuación.
- Recuerde a la niñera que nunca puede dejar a los niños solos.
- Recuérdele a la niñera que usted no permite que nadie fume dentro de la casa o en sus alrededores.

Deje la información de emergencia cerca del teléfono. Incluya el número del departamento local de bomberos, la dirección completa y el número telefónico de su casa, así como el nombre y el teléfono de un vecino.

Prevención de quemaduras

La mayoría de las lesiones por quemaduras ocurren en el hogar. Para un niño pequeño, muchos lugares de la casa representan un peligro.

El agua caliente de la tina, los radiadores, e incluso alimentos demasiado calientes, pueden causar quemaduras. He aquí algunos consejos para ayudarlo a prevenir que su hijo se quemé.

- Mantenga los fósforos, encendedores y ceniceros fuera del alcance de los niños.
- Cubra todos los tomacorrientes eléctricos que no estén en uso con chupas plásticas u otro tipo de cobertor para tomacorrientes.
- No permita que su hijo juegue cerca de chimeneas, radiadores o calentadores portátiles.
- Reemplace todos los cables eléctricos que estén pelados, rotos o desgastados.
- Nunca deje un asador de parrilla sin que alguien esté presente.
- Enseñe a sus hijos que las planchas, rizadoros de pelo, parrillas, radiadores y hornos se pueden calentar mucho y es peligroso tocarlos o jugar cerca de los mismos. Nunca deje estos objetos desatendidos. Desenchufe y guarde todos los electrodomésticos después de usarlos.
- No deje cables eléctricos colgando que sus hijos pudieran jalar o morder. Al morder una extensión eléctrica en uso o un cable con mal aislamiento se pueden producir quemaduras en la boca.

Peligros en la cocina

- Nunca deje a un niño a solas en la cocina cuando haya algo cocinándose.
- Establezca la norma de que no se permite que los niños se acerquen a menos de tres pies de la estufa y del horno mientras alguien esté cocinando. Use un corral, una silla para comer u otro artefacto estacionario para evitar que el niño se acerque demasiado.
- Nunca deje abierta la puerta de un horno caliente.
- Use las hornillas de atrás de ser posible. Al usar las hornillas de adelante, gire las manijas de las ollas hacia atrás. Nunca las deje hacia afuera donde un niño pueda agarrarlas.
- No deje cucharas ni otros utensilios en las ollas mientras esté cocinando.
- Apague las hornillas y el horno cuando no se estén usando.
- No use agarraderas de ollas mojados porque podrían causar quemaduras por vapor.
- Coloque con cuidado (sin dejar caer) los alimentos húmedos en una olla freidora o sartén que contenga grasa. La reacción entre el aceite caliente y el agua hace que se produzcan salpicaduras.
- Retire las tapas de las ollas con cuidado para evitar quemarse con el vapor. Recuerde: el vapor es más caliente que el agua hirviendo.
- En caso de que se produzca un pequeño incendio en una sartén, deslice con cuidado una tapa sobre la sartén para sofocar las llamas, apague la hornilla y espere a que la sartén se enfríe por completo.
- Nunca cargue a un niño y un líquido caliente a la vez.
- Nunca deje un líquido caliente, como una taza de café, en un lugar donde pueda agarrarlo un niño. No olvide que un niño puede quemarse con líquidos calientes al tirar de un mantel que cuelga de una mesa.
- Cuando cocine, use mangas bien ajustadas o dóblese las mangas para reducir el riesgo de que su ropa se prenda en fuego.
- Cuando ponga algo en el microondas, use solo recipientes hechos para tal fin. Revise el calor y el vapor de la comida antes de dársela a su niño. (Nunca caliente un biberón de leche o de fórmula en el horno microondas. Éste puede calentar el líquido de manera dispereja y quemar al niño.)

- No deje cables de electrodomésticos colgando de los lados de un mostrador, donde un niño pudiera halarlos.
- No use andadores para bebés. Éstos permiten al pequeño moverse rápidamente sin que aún sepa usar la movilidad de manera segura. Pueden permitirle acceso a líquidos calientes, cables de electrodomésticos y superficies calientes.

Agua caliente

- Para evitar quemaduras, la temperatura del agua más caliente que sale por el grifo no debe ser superior a los 120 °F. En muchos casos, se puede ajustar el calentador de agua para prevenir pasarse de esta temperatura.
- Al usar agua del grifo, prenda primero el agua fría y luego añada la caliente. Cuando termine, apague primero el agua caliente.
- Revise la temperatura del agua de la bañera con el antebrazo o la parte de atrás de la mano antes de colocar al niño en el agua.
- Use un vaporizador húmedo en lugar de un vaporizador caliente. Los vaporizadores de vaho caliente pueden provocar quemaduras por vapor o pueden salpicar agua caliente al niño.
- Nunca deje a un niño solo en el baño por ningún motivo. Corre el riesgo de quemarse o de ahogarse.

Primeros auxilios para quemaduras

Para quemaduras severas, llame al 911 o al número de emergencia local de inmediato. Mientras llega la ayuda de emergencia, siga estos pasos:

1. Refresque la quemadura.

Para quemaduras de primer y segundo grado, enfríe el área de la quemadura con agua fría del grifo por unos cuantos minutos. Esto ayuda a detener el proceso de la quemadura, anestesia el dolor y previene o reduce la hinchazón. No use hielo en una quemadura porque puede hacer que se demore más en sanar. Tampoco restriegue una quemadura ya que se pueden formar más ampollas. Para quemaduras de tercer grado, enfríe la quemadura con vendajes húmedos y estériles hasta que llegue la ayuda de emergencia.

2. Retire las prendas quemadas.

Extienda a la persona de espaldas y quítele las prendas de vestir quemadas que no estén pegadas a la piel. Quítele las joyas o las ropas ajustadas que estén alrededor del área quemada antes de que comience a hincharse. De ser posible, eleve el área del cuerpo lesionada.

3. Cubra la quemadura.

Cuando la quemadura se haya enfriado, cúbrala sin apretar con un vendaje o con un paño limpio y seco. No reviente ninguna ampolla ya que esto podría hacer que penetren bacterias a la herida. Nunca ponga grasa (incluyendo mantequilla o ungüentos médicos) en la quemadura. La grasa conserva el calor, lo que hace que la quemadura empeore. También hace que la quemadura sea más difícil de examinar por parte del personal médico.

4. Impida que el niño pierda calor corporal.

Mantenga el cuerpo de la persona a temperatura normal. Cubra las áreas que no estén quemadas con una frazada seca.

Símulacros de incendios: ¡Prepárese!

Incluso los niños pequeños (de tres años en adelante) pueden aprender lo que se debe hacer en caso de incendio.

Instale por lo menos un detector de humo en cada nivel de su casa.

Tenga un plan de evacuación y practíquelo con su familia. Esto le ayudará a usted y a su familia a llegar a un sitio a salvo en el momento oportuno. Si se presenta un incendio, no habrá tiempo de planear un escape.

Trace un plano de su casa. Decida con su familia dos modos de salir de cada habitación. Cerciórese de que todos sepan cómo salir y que las puertas y ventanas se puedan abrir fácilmente para permitir la evacuación.

Si vive en un edificio de apartamentos, nunca use un ascensor durante un incendio. ¡Use las escaleras!

Acuerden un lugar de reunión. Escojan un punto fuera de la casa que esté cerca de un árbol, la esquina o una cerca donde todos puedan reunirse luego de escapar del incendio. Enseñe a los niños que el sonido de un detector de humo significa que deben salir de inmediato al sitio elegido.

Sepa cómo llamar al departamento de bomberos. Debe llamar al departamento de bomberos desde un sitio fuera de la casa usando un teléfono portátil o el teléfono de un vecino. Ya sea que el número sea el 911 o un número de teléfono regular, todos los miembros de la familia deben saberlo de memoria. Verifique que sus niños también sepan la dirección de su casa. Enseñe a los niños que los bomberos son amigos y que nunca se deben esconder de ellos.

Practicar, practicar, practicar. Practique su simulacro de evacuación por lo menos dos veces al año. Recuerde que los simulacros no son una carrera. Deben salir rápido, pero de manera calmada y cuidadosa. Procure practicar situaciones realistas. Supongan que algunas salidas o puertas están bloqueadas o que no hay luz. Cuanto más preparada esté su familia, mejores oportunidades de sobrevivir a un incendio tendrá.

Nota: Los padres de niños muy pequeños o de niños con necesidades especiales deben tener un plan de seguridad que se ajuste a las necesidades y habilidades del niño. Por ejemplo, un niño que sea sordo o con dificultades auditivas podría necesitar un detector de humo que tenga una luz estroboscópica (que emite destellos). Los padres de niños menores de cinco años deben planear que un adulto rescate al niño en caso de un incendio casero. Estos niños son demasiado pequeños para rescatarse a sí mismos.

Distintos grados de quemaduras

Los siguientes son los cuatro niveles de quemaduras y sus respectivos síntomas:

Las quemaduras de primer grado son leves y sanan rápidamente.

Los síntomas son enrojecimiento, molestia y dolor (como la mayoría de las quemaduras de sol).

Las quemaduras de segundo grado son lesiones serias. La persona afectada debe recibir primeros auxilios y tratamiento médico tan pronto como sea posible. Los síntomas son ampollas (similares a las de una quemadura seria), dolor e inflamación.

Las quemaduras de tercer grado (también conocidas como quemaduras de espesor total) son lesiones severas. Requieren de tratamiento médico inmediato. Los síntomas son tejidos blanquecinos, marrones o carbonizados, por lo general rodeados de ampollas. Al comienzo es posible que la persona no sienta dolor o muy poco dolor.

Las quemaduras de cuarto grado son lesiones graves que comprometen la piel, los músculos y los huesos. Éstas suelen ocurrir con quemaduras eléctricas y pueden ser más severas de lo que aparentan. Pueden causar complicaciones serias y deben ser tratadas por un médico de inmediato.

Llame al pediatra si su niño sufre una quemadura que no sea leve. **TODAS** las quemaduras eléctricas y cualquier quemadura en una mano, un pie, la cara, los genitales o sobre una coyuntura que sean más graves que las de primer grado, deben recibir atención médica de inmediato.

Por favor, tome nota: La inclusión de los recursos anteriores no implica que la Academia Americana de Pediatría (AAP) los respalde. La AAP no es responsable por el contenido de los recursos mencionados en este folleto. Los números de teléfono y los sitios web están actualizados, pero podrían cambiar en cualquier momento.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución 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 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas 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
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 2007
Academia Americana de Pediatría, Actualizado en 4/07