First Aid for Burns Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El grado de una quemadura viene determinado por su localización en el cuerpo y el número de capas de la piel afectadas. La primera respuesta en una situación de quemadura es detener la fuente de calor o romper el contacto entre la fuente de calor y la piel. El cuerpo retiene el calor y sigue ardiendo hasta que la piel se enfría.

CUÁL ES EL PELIGRO

TODAS LAS QUEMADURAS

Antes de que ocurra un accidente, conozca la ubicación del botiquín de primeros auxilios, el teléfono más cercano y el centro médico. Las quemaduras pueden ser dolorosas y causar daños irreparables en segundos.

1. **Deje de arder inmediatamente**
   - Apague el fuego o detenga el contacto de la persona con el líquido caliente, el vapor u otro material.
   - Ayude a la persona a “parar, tirar y rodar” para sofocar las llamas.
   - Retire el material que arde de la persona.
   - Retire la ropa caliente o quemada. Si la ropa se pega a la piel, corte o rasgue alrededor de ella.

1. **Quítese inmediatamente la ropa que le constriña**
   - Quítese las joyas, los cinturones y la ropa ajustada. Las quemaduras pueden hincharse rápidamente.

COMO PROTEGERSE

QUEMADURAS DE PRIMER GRADO (QUE AFECTAN A LA CAPA SUPERIOR DE LA PIEL)

1. **Enfriar la quemadura**

   - Sumérjase en agua fría durante 10 o 15 minutos.
   - Utilice compresas si no dispone de agua corriente.
   - No aplique hielo. Puede bajar la temperatura del cuerpo y causar más dolor y daños.
   - No rompa las ampollas ni aplique manteca o ungüentos, que pueden provocar una infección.

1. **Proteger la quemadura**

   - Cubra la quemadura con un vendaje estéril y no adhesivo o con un paño limpio.
   - No aplique ungüentos, aceite, lociones o cremas (especialmente si contienen fragancia). Aplique una pomada a base de petróleo dos o tres veces al día.

1. **Prevenir el shock.** A menos que la persona tenga una lesión en la cabeza, el cuello o las piernas, o que le cause molestias:

   - Acueste a la persona en posición horizontal.
   - Eleve los pies unos 30 cm.
   - Eleve la zona de la quemadura por encima del nivel del corazón, si es posible.
   - Cubra a la persona con un abrigo o manta.

1. **Tratar el dolor**

   - Administre un analgésico de venta libre, como paracetamol (Panadol, Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin, Nuprin) o naproxeno (Aleve, Naprosyn).

1. **Cuando acudir al médico**

   - Si se observan signos de infección, como aumento del dolor, enrojecimiento, hinchazón, fiebre o supuración.

- La persona necesita una vacuna antitetánica o de refuerzo, según la fecha de la última inyección. La vacuna antitetánica debe administrarse cada 10 años.
- La ampolla de la quemadura mide más de cinco centímetros o supura.
- El enrojecimiento y el dolor duran más de unas horas.
- El dolor empeora.
- Se queman las manos, los pies, la cara o los genitales.

1. **Seguimiento.** El médico examinará la quemadura y puede prescribir antibióticos y analgésicos.

QUEMADURAS MENORES – FACTORES DE RECONOCIMIENTO

- menos de 3 pulgadas de diámetro
- enrojecimiento superficial (como una quemadura de sol)
- ampollas en la piel
- dolor

PRIMEROS AUXILIOS PARA UNA QUEMADURA LEVE

1. Enfríe la quemadura. Después de mantener la quemadura bajo agua corriente fría, aplique compresas húmedas y frías hasta que el dolor disminuya.
2. Retire los objetos apretados, como los anillos, de la zona quemada. Sea cuidadoso, pero muévase rápidamente antes de que empiece la hinchazón.
3. Evite romper las ampollas. Las ampollas con líquido protegen la zona de la infección. Si se rompe una ampolla, limpie la zona y aplique suavemente una pomada antibiótica.
4. Aplique una loción hidratante, como una con aloe vera. Después de que la zona quemada se haya enfriado, aplique una loción para proporcionar alivio y evitar que la zona se reseque.
5. Vende la quemadura sin apretar. Utilice gasas estériles. Evite el algodón esponjoso que podría desprenderse y quedarse pegado a la zona de curación. Evite también ejercer demasiada presión sobre la piel quemada.
6. Tome un analgésico de venta libre si es necesario.

PRIMEROS AUXILIOS PARA UNA QUEMADURA IMPORTANTE. PASOS PARA SEGUIR

HASTA QUE LLEGUE LA EMERGENCIA

1. Asegúrese de que usted y la persona que se ha quemado están a salvo y fuera de peligro. Aléjelos de la fuente de la quemadura. Si se trata de una quemadura eléctrica, apague la fuente de alimentación antes de tocarla.
2. Compruebe si respira. Si es necesario, inicie la respiración artificial si ha sido entrenado.
3. Quítele los objetos que le restrinjan el paso, como cinturones y joyas en las zonas quemadas o cerca de ellas. Las zonas quemadas suelen hincharse rápidamente.
4. Cubra la zona quemada. Utilice un paño limpio o un vendaje humedecido con agua fría y limpia.
5. Separe los dedos de las manos y de los pies. Si las manos y los pies están quemados, separe los dedos de las manos y de los pies con vendas secas y estériles, no adhesivas.
6. Retire la ropa de las zonas quemadas, pero no intente quitar la ropa que está pegada a la piel.
7. Evite sumergir a la persona o las partes del cuerpo quemadas en agua. Puede producirse hipotermia (pérdida grave de calor corporal) si se sumergen en agua las quemaduras grandes y graves.
8. Eleve la zona quemada. Si es posible, eleve la zona quemada por encima de su corazón.
9. Esté atento al shock. Los signos y síntomas del shock incluyen respiración superficial, tez pálida y desmayo.

CONCLUSIÓN

Los primeros auxilios comienzan antes de que se produzca un incidente con quemaduras en el lugar de trabajo. Antes de que ocurra el incidente, conozca la ubicación del botiquín de primeros auxilios, el teléfono más cercano y el centro médico.