

Cómo evitar y cómo tratar QUEMADURAS

Cocinando y sirviendo alimentos, se crean toda clase de situaciones en las que las personas pueden sufrir quemaduras. Alimentos y bebidas calientes, sustancias químicas, aparatos de cocina y muchas otras cosas pueden causar quemaduras.

Evite las quemaduras siguiendo las siguientes sugerencias:

- ◆ Usando equipo de protección personal, tal como mitones de protección contra el calor.
- ◆ Estando siempre alerta a los peligros que puedan ocasionar quemaduras, como los platos calientes y el agua hirviendo.
- ◆ Siga medidas de seguridad, tales como...
 - * No coloque los recipientes cerca de los bordes de las mesas.
 - * Coloque los mangos de las sartenes hacia adentro.
 - * Nunca deje a niños pequeños solos en el baño o en la cocina.
 - * Mire dónde están los obstáculos en su camino antes de cargar líquidos calientes.
 - * Enrolle los cables eléctricos, no coloque los aparatos de cocina cerca de los bordes de las mesas.
 - * No deje los líquidos calientes sin vigilancia.
 - * Verifique la temperatura del agua con su muñeca o con su codo; mezcle el agua caliente con agua fría.

Quemaduras de primer grado

Apariencia

donde la piel queda roja, hay dolor y algunas veces un poco de inflamación

Tratamiento

- ◆ Retire anillos, relojes y la ropa que cubra la zona quemada.
- ◆ Aplique agua fría o compresas frías (no use hielo porque puede ocasionar quemaduras por congelación), durante varios minutos o hasta que cese el dolor.
- ◆ Suavemente limpie la zona quemada con agua y jabón y séquela sin frotar.
- ◆ Humecte la piel quemada aplicando una crema o ungüento a base de sábila.



Quemaduras de segundo grado

Apariencia

donde hay dolor fuerte y la piel está inflamada y ampollada



Tratamiento

- ◆ Aplique agua corriente y fría sobre la quemadura.
- ◆ Si es posible, aplique sobre la quemadura una capa delgada de un desinfectante como Bacitracin que se vende sin receta médica.
- ◆ Cubra la quemadura con gasa estéril y no adhesiva.
- ◆ No reviente las ampollas y no aplique margarina, mantequilla, grasa, aceite, ungüentos de petróleo ni otros ungüentos sobre la quemadura. Pueden atrapar el calor sobre la quemadura y aumentar el riesgo de infección.

Quemaduras de tercer grado

Apariencia

cuando la piel queda con textura áspera como el cuero, brillante, de color grisáceo o chamuscado, aunque el dolor sea relativamente leve

Tratamiento

- ◆ Pida ayuda médica de emergencia.
- ◆ Cubra la zona quemada con tela limpia y levemente asegúrela con una tela más grande, pero evite usar toallas de papel, pañuelos desechables, algodón y vendas adhesivas.
- ◆ No retire la ropa ni otros artículos que estén pegados a la herida al menos que estén saturados con sustancias químicas corrosivas.
- ◆ Evite tocar la zona quemada y no aplique líquidos, aceites o ungüentos.
- ◆ Cubra a la víctima con una frazada. Asegúrese de que esté respirando y no le dé alimentos. Si la víctima está consciente, le puede dar frecuentes sorbos de agua.

El tratamiento de quemaduras

Las quemaduras de tercer grado requieren atención médica inmediata. Las quemaduras de primer y segundo grado requieren atención médica profesional generalmente si cubren más de una quinta parte de la piel de la víctima o si afectan la cara o la zona genital. También se debe llamar al médico si la quemadura no comienza a sanar en dos días o si la víctima tiene fiebre. Para tratarla adecuadamente es necesario saber la gravedad y la causa de la quemadura. He aquí algunos tipos de quemaduras y cómo deben tratarse:

Quemaduras con sustancias químicas

Deje correr agua sobre la zona quemada durante 15 minutos, o 30 minutos si la quemadura es en los ojos.

- ◆ Si es posible, retire la ropa alrededor de la



zona quemada mientras que deja correr agua sobre la quemadura.

- ◆ Si el recipiente de la sustancia química indica instrucciones de primeros auxilios, siga las instrucciones y cubra la quemadura con tela limpia.

Quemaduras eléctricas

Las quemaduras producidas por electricidad requieren atención médica inmediata porque las lesiones a los tejidos internos pueden no ser aparentes.