

# Proteja a sus seres queridos de las quemaduras

*[Locutor] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.*

Todos los días, 435 niños entre 0 y 19 años de edad reciben tratamiento en salas de emergencia por lesiones asociadas a quemaduras y dos niños por esta causa. Las quemaduras se pueden prevenir y usted puede desempeñar un papel fundamental para proteger a sus niños queridos.

Para proteger a sus niños de los incendios caseros, tome medidas que hagan de su casa un lugar a salvo del fuego. Un paso importante es instalar alarmas detectoras de humo y darles mantenimiento. Asegúrese de que hay un detector de humo en cada piso de su casa y cerca de todas las habitaciones donde duermen los miembros de su familia; pruébelas una vez al mes para verificar que funcionan bien. Un detector de humo que funciona puede ser su primera línea de defensa, ya que le alertará que necesita salir de la casa por su seguridad.

Diseñe y practique un plan de escape de incendios para su familia. Si alguna vez tiene que salir de su casa debido a un incendio, es esencial que cuente con un plan para escapar a salvo. Usted y su familia deben saber al menos dos maneras de salir de todas las habitaciones y tener un punto de reunión afuera de la casa.

Si todavía no ha creado un plan de escape, elabore uno. Dibuje un plano de la casa que sea sencillo para que lo entiendan hasta los más pequeños de la familia. Una buena manera de involucrar a los niños en las medidas de seguridad contra incendios sin que corran riesgos es planeando la forma de escapar del fuego. Ah, y no olvide practicar esto cada seis meses.

El agua hirviendo es otro peligro, porque los niños pequeños se pueden meter solitos en lavabos y bañeras y se pueden escaldar. Los bebés, como no se pueden movilizar por sí solos, no pueden salirse del agua que esté muy caliente. Para proteger a su niño de las quemaduras con agua caliente, gradúe el termostato de su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit o menos. Con esto puede controlar la temperatura del agua en toda la casa, reduciendo la probabilidad de que alguien sufra una quemadura por agua hirviendo.

Otra forma de evitar las quemaduras en casa es practicando medidas de seguridad en la cocina. Nunca deje las ollas desatendidas en la estufa, mantenga las áreas donde cocina libres de objetos inflamables y vigile siempre a los niños que estén cerca de ellas.

Cuando se trata de los hijos que amamos, por supuesto que queremos protegerlos de cualquier daño. Usted tiene el poder de ayudarlos a que aprovechen sus vidas al máximo, sin tener que padecer el dolor y el sufrimiento que provocan las lesiones.

Proteja a sus seres queridos: Las lesiones infantiles se pueden prevenir es una iniciativa de los CDC para aumentar la concientización de los padres sobre las principales causas de las lesiones en los niños de los Estados Unidos y la forma en que se pueden prevenir. Para obtener más información visite la página [www.cdc.gov/safecchild](http://www.cdc.gov/safecchild).

*[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español) o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.*

Versión en español aprobada por *CDC Multilingual Services* – Order # 6128