

INFORMACIÓN PARA PACIENTES
Y PERSONAS CUIDADORAS

guía de prevención
y cuidados de
las personas con
quemaduras



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Objetivo

Las quemaduras representan una de las lesiones más frecuentes, graves e incapacitantes que puede padecer una persona. El objetivo de este folleto, es informar y ayudar sobre la prevención y cuidados de las mismas, proporcionando recomendaciones basadas en los resultados de la investigación existente.

¿Qué es una quemadura?

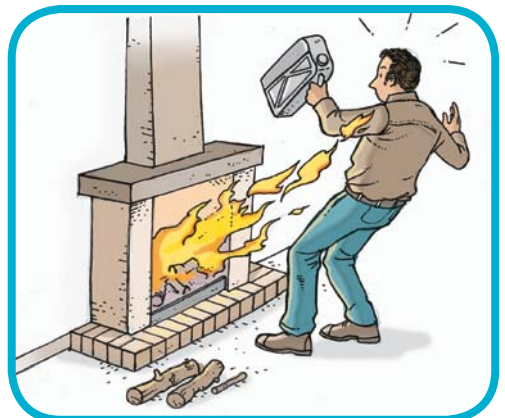
La quemadura es una lesión producida por una fuente de calor o frío, ocasionando un daño que puede ir desde un simple enrojecimiento hasta la destrucción total de los tejidos.

¿De qué depende la gravedad de la quemadura?

La gravedad de la quemadura depende de la profundidad, de la extensión y del agente causal.

¿Cuáles son los agentes causales más frecuentes de quemaduras?

- **Líquidos Calientes:** agua, leche, sopa, café, aceite...
- **Objetos calientes:** planchas, estufas, hornos...
- **Fuego:** fogatas, barbacoas, braseros, fuegos artificiales.
- **Electricidad:** manipular cableado, morder cables, colocar los dedos u otros objetos en los enchufes...
- **Sustancias químicas:** sosa cáustica (desatascadores), cemento, ácidos en general.
- **Frío y bajas temperaturas.**





Utilice ropa adecuada para cocinar.



Vigile las ollas a presión y demás utensilios de cocinar.



Revise la instalación eléctrica.



Proteja los enchufes con tapa-enchufes.



Coloque los productos de limpieza en estanterías altas, fuera del alcance de los niños.

¿Cuáles son los síntomas principales de las quemaduras?

Enrojecimiento de la piel, dolor, ampollas en algunos casos y destrucción de la piel en otros.

¿Cómo son las quemaduras?

- **De primer grado:** sólo se observa un enrojecimiento en la piel y dolor. Un ejemplo son las quemaduras solares.
- **De segundo grado superficial:** Aparece enrojecimiento, dolor y ampollas.
- **De segundo grado profundo:** No aparecen ampollas porque la afectación es mayor, el aspecto es rojo intenso moteado y brillante. Las quemaduras de segundo grado son las más dolorosas de todas.
- **De tercer grado:** La piel está acartonada y el color puede variar: blanquecino, amarillo, marrón o negro (carbonización). No existe dolor salvo en las partes que las delimitan. Son quemaduras muy graves, necesitan intervenciones quirúrgicas en la mayoría de los casos.

¿En qué lugar se producen?

➔ Quemaduras en casa

La mayoría de las quemaduras se producen en el hogar.

Las más frecuentes son las escaldaduras producidas por líquidos calientes (agua, aceite, etc.) seguidas de quemaduras por sólidos calientes (plancha, estufa, etc.), eléctricas y químicas sobre todo en niños.

LAS QUEMADURAS MÁS FRECUENTES EN NIÑOS SON LAS ESCALDADURAS.



Coloque hacia dentro el mango de los cazos, sartenes y cables de freidoras.



Vigile la temperatura del agua. Controle la mezcla, recuerde: Primero agua fría, después agua caliente.

LOS ANCIANOS Y LOS NIÑOS TIENEN MAYOR RIESGO DE PADECER QUEMADURAS.



Supervise los baños de nuestros mayores, pueden sufrir accidentes.



No deje cerillas, encendedores, velas, etc. al alcance de los niños.



Vigile el estado de deterioro físico y mental de los ancianos. Pueden no estar aptos para valerse por sí mismos.

➔ Quemaduras en el medio laboral

La explosión, la llama, las quemaduras eléctricas y las químicas, son las que se dan con mayor frecuencia en el medio laboral.



Extreme las medidas de seguridad. Utilice botas aislantes.



Compruebe siempre si hay paso de corriente al tocar el cable.



Compruebe la fuerza y dirección del viento en la quema de rastrojos. No utilice productos inflamables para encenderlos.

➔ Quemaduras en momentos de ocio

Quemaduras por sólidos calientes.



Póngase ropa adecuada cuando monte en moto.

Quemaduras solares



Utilice siempre protección solar.

Quemaduras por barbacoas.



No utilice productos inflamables para encender barbacoas. Mantenga alejados a los niños.

¿Qué hacer ante una quemadura?

Ocurren de forma accidental, si se actúa correctamente desde el inicio, las lesiones y secuelas del accidente serán menores.

La seguridad personal debe ser la prioridad a la hora de ofrecer primeros auxilios, por lo tanto: **PROTÉJASE**

- Mantengamos la calma, pidamos ayuda si no tenemos los conocimientos necesarios.
- Lo primero es aislar la fuente de calor o energía apagando la llama, cortando la corriente eléctrica o desconectando el cable.
- Lave y enfríe la zona quemada con agua a temperatura ambiente, durante cuatro o cinco minutos. El agua ayuda a detener la acción del calor y limpia la herida.



En quemaduras ocasionadas por sustancias químicas, haga un lavado de arrastre (con ducha) durante al menos 30 minutos.

- No retire la ropa cercana a la quemadura, puede estar pegada a la piel. Generalmente, la piel se inflama después de una quemadura, por lo que es importante quitar cualquier objeto que pueda comprimir (anillos, pulseras, etc.)
- Mantenga la quemadura cubierta con paños limpios y abríguelo para preservar su temperatura corporal.
- Mantenga las partes afectadas si son cabeza, cuello, cara, miembros superiores o inferiores en elevación para reducir el edema y el dolor producidos.



- No utilice remedios caseros (vinagre, aceite, pasta de dientes, tomate, café, etc.), aunque logran aliviar momentáneamente el dolor, pueden repercutir negativamente.
- Si usted ha sufrido una quemadura, debe ser reconocido por personal sanitario, para que valore la lesión e indique el tratamiento más adecuado.

Cuidados

- Variará en función de la extensión y la profundidad de la lesión.
- La frecuencia de la cura variará dependiendo de la vigilancia de las quemaduras que tenga que hacer el personal sanitario y del tiempo que tarde en deteriorarse el apósito.
- El personal sanitario le indicará la pauta a seguir.

¿Cómo se cuida la piel una vez curada la quemadura?

- Utilice jabón neutro e hidrate la piel.
- Aplique filtro solar de máxima protección.
- No tome el sol, al menos durante un año después de curarse la quemadura.
- Cuando tome el sol, evite la exposición en las horas punta.

¿Qué es el prurito?

El prurito es una sensación que genera el deseo de rascarse, comienza tras la curación de las heridas debido a la gran sequedad de la piel en las zonas quemadas. Hidrate la piel, si no mejora consulte a su médico.

¿Qué son secuelas?

Las secuelas son lesiones o afecciones que surgen como consecuencia de una enfermedad o accidente.

¿Cómo pueden mejorar las secuelas que dejan las quemaduras?

➔ **Sobre el ejercicio físico**

- Realice los ejercicios que le recomienden la enfermera y el fisioterapeuta, aunque le causen molestias. El ejercicio le ayudará a recuperar el movimiento evitando las posibles secuelas funcionales, reduce la inflamación y evita rigideces articulares. El ejercicio físico ayuda a despejar pensamientos de miedo y angustia.
- Debe realizar actividad física siempre de acuerdo a sus posibilidades: solo o con ayuda.

➔ **Sobre el estado anímico**

- Vigile pesadillas o sueños con recuerdos reiterativos, inquietud, irritabilidad, etc., por posibles secuelas psicológicas.
- Participe lo máximo posible en su aseo personal y en sus cuidados.

➔ **Sobre nutrición**

Siga una dieta nutritiva y adecuada para mejorar la cicatrización.

¿Qué debo tener en cuenta cuando visite mi centro de salud?

➔ **Sobre orientación profesional**

La enfermera referente o de familia (su enfermera del centro de salud) le explicará el proceso a seguir y cómo realizar una cura en caso de necesidad.

- Haga preguntas sobre cualquier duda o desconocimiento relativo a su proceso de curación.
- Anote y consulte con su enfermera referente, cualquier cambio en el estado y aspecto del paciente y la lesión, por ejemplo: enrojecimiento, fiebre, aumento del olor, dolor, trastorno de la imagen corporal, etc.

Las enfermeras gestoras de casos de atención hospitalaria y atención primaria trabajan en coordinación con la enfermera referente de las unidades especializadas de los hospitales para preparar su alta hospitalaria en caso de requerir cuidados a domicilio. Evalúan y gestionan las necesidades de atención sanitaria, los recursos materiales y técnicos, las citas con su médico e incluso las recetas que requieran.

Es muy importante que mantenga las citas con su enfermera referente, para su seguimiento y progreso.



¿Dónde puedo aprender más sobre quemaduras?

En Internet, en las siguientes direcciones:

- <http://es.texaschildrens.org/enes/Parents/TipsArticles/ArticleDisplay.aspx?aid=900>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000030.htm>

Teléfonos de Interés

Mi Enfermera/o de Familia:

Mi Enfermera/o gestora/or de casos:

Mi Médica/o de Familia:

Mi Centro de Salud:

Cita Previa: 902 50 50 66

Salud Responde: 902 50 50 60

Urgencias: 902 50 50 61

Emergencias: 061

Unidad de quemados regional de referencia:

- Virgen del Rocío de Sevilla.
 - Urgencias: 955 01 26 27

