

# **PRINCIPIOS DE CUIDADO: FUNDAMENTOS**

## **CAPÍTULO 9 – INCENDIO, SEGURIDAD Y PROCESOS DURANTE UNA EMERGENCIA**

### **CONTENIDO**

- A. Planificación de Emergencia
  - 1. Pautas Generales
  - 2. Plan Para un Emergencia
  - 3. El Plan de Servicio
  - 4. Proceso: Llamando al 911
- B. Emergencias Medicas
- C. Caídas
  - 1. Respondiendo a una Caída
  - 2. Prevención de Caídas
- D. Seguridad en Caso de Incendio
  - 1. Respondiendo a un Incendio
  - 2. Prevención de Incendios
- E. Actividad: ¿Que Podría Usted Hacer?
- F. Recursos

---

---

## OBJETIVOS

1. Describa y explique la importancia de un plan en caso de emergencia.
2. Describa y explique los principios de los procesos en caso de una emergencia médica, de incendio o del medioambiente.
3. Identifique y explique las técnicas de seguridad para los trabajadores de cuidado directo.
4. Explique el uso del extinguidor de fuego.

---

---

## DESTREZAS

1. Procesos para llamar al 911
2. Como usar un extinguidor de fuego

---

---

## TÉRMINOS CLAVE

911	RCP (resucitación cardiopulmonar) (CPR en inglés)
Emergencia	Riesgo de caída
J.A.A.B. (P.A.S.S. en inglés)	Seguridad contra incendio
No-responde	Seguridad eléctrica
Plan en caso de emergencia	Sistema de emergencia medico (SEM) (Emergency Medical System, EMS en inglés)
Prevención de caídas	Técnico en Emergencias Medicas (TEM) (Emergency Medical Technician, EMT en inglés)

---

---

## A. PLANIFICANDO PARA UNA EMERGENCIA

Buenas precauciones de seguridad pueden ayudar a evitar caídas, incendios y otras emergencias. Mantenga los artefactos en buena reparación, practique la seguridad personal y prepare un plan en caso de emergencias. Trabajadores de cuidado directo (DCWs) necesitan saber cómo responder en caso de emergencias y como ayudar a evitarlas. Las personas mayores y la gente con discapacidades están más a riesgo de lesionarse.

- Una vida larga puede traer consigo impedimento cognitivo o más debilidad.
- Enfermedad o medicinas pueden causar mareos o inestabilidad.
- El disminuyo de movilidad causa lentitud al responder.
- El responder lentamente causa riesgo de accidentes. Esto incluye al manejar.
- Muy seguido hay peligros de seguridad en la casa (tapetes, mascotas). Una persona débil se puede caer fácilmente al tropezar.

### 1. Pautas Generales

- **PERMANESCA CALMADO.** Usted ayuda a la persona con solo conducirse con calma. Eso da seguridad.
- Grítele a alguien a que le ayude si es posible.
- **NO SE RETIRE DE LA PERSONA** al menos que sea para llamar al 911. Después regrese inmediatamente.
- Mantenga abierta la vía respiratoria de la persona.

#### Si la persona no está respondiendo y no esta resollando:

- Grite pidiendo auxilio. Que alguien llame al 911, o deje brevemente a la persona para llamar la 911.
- No deje sola a la persona al menos de que sea para llamar y pedir auxilio.
- Comience una evaluación y proceso de RCP.
- No deje de practicar RCP hasta que llegue el auxilio.
- Llévase con usted a la sala de emergencia las medicinas o los recipientes de medicinas.

#### Si la persona no responde pero esta resollando:

- Llame al 911 para auxilio a emergencia.
- Coloque a la persona de lado si es posible. Esto ayuda a mantener las vías respiratorias de la persona abiertas.
- Si no consigue auxilio a la emergencia, lleve a la persona al centro de emergencia más cercano.
- Lleve con usted a la sala de emergencia las medicinas o los recipientes de las medicinas.

**Uso del teléfono celular:** si usted usa un teléfono celular para hablar al 911, esté listo para describir exactamente donde se encuentra. El departamento de bomberos no siempre puede localizar su celular. **Use un teléfono fijo si es posible.**

**Llame a su supervisor después de que ha llamado a los paramédicos y ya no esté el cliente en peligro.**

## 2. Plan de Emergencia

Toda persona – especialmente si vive solo – debe de tener un *Plan de Emergencia*. Debe de estar a la vista en un sitio obvio tal como el refrigerador. El plan debe de mantenerse al día con medicamentos *actuales* (se recomienda se adjunten al revés del plan) en caso de que la persona no pueda darles la información a los paramédicos en una emergencia. Enseguida esta un ejemplo de un Plan de Emergencia.

<b>PLAN DE EMERGENCIA</b>	
Nombre:	_____
Dirección:	_____
Teléfono:	_____
<b>Persona Responsable/Contacto en Caso de Emergencia</b>	
Nombre:	_____ Teléfono(s): _____
Nombre:	_____ Teléfono(s): _____
<b>911: Bomberos/Policia/Paramédicos</b>	
Hospital de Preferencia:	_____
Medico:	_____ Teléfono: _____
Alergias:	_____
Testamento en Vida:	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
RCP:	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (Si la respuesta es “No”, donde esta mi formulario anaranjado: _____
Mi lista de medicinas esta en (lugar):	_____
Comentarios:	_____ _____ _____
Firma:	_____ Fecha: _____

### 3. El Plan de Servicio

Cada cliente tiene un plan de servicio (o plan de cuidado). En él describe los servicios que se le deben de dar. En el plan también hay una lista de las necesidades del cliente y las tareas del DCW. Usted debe de conocer el plan de servicio y saber lo siguiente:

- Factores de Riesgo
- Precauciones de Seguridad
- Instrucciones para ayudar al cliente.



### 4. Procedimiento: Llamando al 911

Las situaciones de emergencia pueden causar mucho estrés a todos los involucrados. Es importante que usted permanezca lo más calmado posible. Después, pida auxilio lo más rápido posible. Las personas con discapacidades y aquellas ya mayores son vulnerables. Son las más propensas a lastimarse ellas mismas en casa o enfermarse de seriedad. Pueden necesitar asistencia médica inmediatamente. Es muy posible que se presente la situación donde el DCW debe de hacer una llamada de emergencia al 911.

Algunas situaciones que meritaban que usted llamara al 911 serian:

- Dolor en el pecho.
- No alcanza aire.
- Sospecha de ataque cardiaco o apoplejía.
- Sospecha de insolación
- No responde
- Confusión la cual no es común en la persona
- Se cae la persona y no se puede levantar.
- Incendio
- Problemas de Seguridad tales como una fuga de gas.



#### Equipo

Teléfono fijo (preferido al celular)

#### Descripción del Procedimiento

1. **Manténgase calmado.** Entre más calmado este, mas pronto podrá conseguir ayuda. Respire profundo y proceda.
2. Evalué al cliente para ver si responde. Asegure que el cliente este en un medioambiente seguro.
3. Llame al 911. Si es posible, use un teléfono fijo.
4. Diga la naturaleza de la emergencia en un tono normal y conciso.
5. Diga donde se encuentra la emergencia y mencione el nombre de las calles de la intersección más cercana.

6. De su nombre y número de teléfono.
7. Permanezca en la línea hasta que le digan (dispatch) que cuelgue.
8. Dele al cliente los primeros auxilios que sean necesarios.
9. Manténgase alerta a lo que lo rodea, quedándose con el cliente, dando ayuda. Asegure y calme al cliente hasta que llegue el equipo de los servicios de emergencia médica (SEM).
10. Notifique a su supervisor lo más pronto posible.

### **Sugerencias prácticas**

- Permanezca calmado.
- Llame de un teléfono fijo. Casi no se caen las llamadas y algunos sistemas de emergencia no pueden localizar su teléfono celular.
- Si es posible, pídale a alguien más que llame. Usted manténgase enfocado en las necesidades del cliente.
- Bríndele el cuidado apropiado para las condiciones que usted vea dentro de su alcance de capacitación.
- Estese con el cliente hasta que lo transporten y explíquele lo que está sucediendo.
- Conozca la política de la agencia para reportar situaciones de emergencia.
- Este disponible para contestar las preguntas que le haga el equipo del sistema de respuesta a una emergencia (SEM).

### ***¡No Olvide!***

- No deje a su cliente sin atención por mucho tiempo. Asegúrese de ayudar al cliente mientras esperan a (SEM).
- Recuerde comunicarse con el cliente durante todo esto.
- Conozca la dirección complete de donde se encuentra. Tardan más en responder si tienen que buscar el local (SEM).

### **Escenarios de Práctica**

- Usted está en casa de un cliente quien no responde. Después de revisarlo, ve que no está resollando, no se le detecta palpitación cardiaca y sigue recargado en la silla. ¿Qué hace usted?
  
- Su cliente tropieza con el perro mientras que usted le ayuda a caminar. Ella cae al piso. La cliente siente mucho dolor en la región del cuadril derecho y no se puede levantar sola. Después de acomodarla lo más que pueda, ¿que necesitara hacer usted?

## B. EMERGENCIAS MÉDICAS

Si hay una emergencia médica o una lesión, el DCW necesita decidir cómo reaccionar. Si usted tiene capacitación de primeros auxilios y *resucitación cardiopulmonar (RCP)*, es posible que usted pueda ayudar. Llame al 911 para emergencias, y trate los raspones pequeños o las picadas de insectos según de caso en caso. La tabla en la siguiente página tiene lista de las situaciones de emergencia médica. También le dice como reaccione.

La capacitación en primeros auxilios y RCP se necesita para muchos trabajos. Aunque no se exige, es buena práctica tener esta capacitación.

Tabla de Primeros Auxilios		
Lesión o Emergencia	Síntomas	Técnica Recomendada de Primeros Auxilios
Anafilaxia – reacción alérgica severa a alimentos y medicinas	Inflamación de la garganta, los labios, la lengua, respiración ruidosa como un silbido (estridor), ataque cardiaco y respiratorio, ronchitas (urticaria)	<b>Llame al 911.</b> Comience evaluación y el procedimiento de RCP
Sangrado		Use un vendaje de presión o presión directa en la herida. Use gaza estéril o un trapo limpio. Eleve las extremidades.
No hay resuello	Véalo, escuche y palpe por 10 segundos y si no resuella, fíjese si la piel esta de color azul plumizo	<b>Llame al 911.</b> Habrá las vías respiratorias si las tiene obstruidas. Dele dos respiraciones de rescate y siga con el proceso de evaluación y RPC
Quemadas		Ponga fin a la quemada quitándola de la fuente de calor y métala en agua helada o aplique agua helada. <b>No le ponga</b> Manteca o aceite
Ataque Cardiaco (paro cardiaco)	No hay pulso, no hay señas de circulación, piel azul plumizo	<b>Llame al 911.</b> Comience el proceso de RCP
Asfixia (Ahogándose)	No puede hablar o toser a fuerza  <b>No le haga nada a la persona que pueda toser a fuerza</b>	Maniobra de Heimlich Para un infante, voltee al niño boca abajo en el brazo (a caballito) sosteniéndolo con la cabeza en el antebrazo inclinada hacia abajo, dele cuatro golpes entre las paletas y después presione cuatro veces con dos dedos entre los pezones manteniendo la cabeza inclinada hacia abajo.
Emergencia Diabética	Hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre),arrastra las palabras, falta de coordinación en los movimientos, cambio en la conducta o el responder	Si responde la persona dele azúcar, miel, jugo de naranja, soda. Si la persona no responde, dele un chorro de agua (se puede usar un molde para decorar los pasteles) adentro de la boca. Al volver la persona, dele un bocadillo de proteína.

<b>Tabla de Primeros Auxilios</b>		
<b>Lesión o Emergencia</b>	<b>Síntomas</b>	<b>Técnica Recomendada de Primeros Auxilios</b>
Fracturas	Dolor al moverse, deformidad en la coyuntura	No mueva el área afectada. Ponga apoyo debajo y alrededor del miembro afectado con las manos y/o ropa. <b>Llame al 91.</b>
Golpe de Calor	Piel tibia y <b>húmeda</b> , náusea, debilidad	<b>Si la persona no responde, llame al 911.</b> Si la persona está consciente, dele líquidos y sal.
Insolación	Piel caliente y <b>seca</b> , temperatura del cuerpo elevada, pulso rápido, desorientación	<b>Llame al 911. Primero y más importante, refresque a la víctima.</b> Posiblemente rosee con una manguera de agua o póngale toallas heladas.
Piquetes de insectos, piquetes		El tratamiento depende de la reacción: Leve → aplique hielo, agua y jabón, antihistamínico para la comezón. Reacción severa → Epi Pen (inyección contra alergia); <b>Llame al 911.</b> Piquetes de escorpión, viuda negra, araña marrón solitaria (brown recluse spider), llame al médico.
Envenenamiento		Llame al Control de Envenenamiento local.
Posible ataque al corazón	Presión pesada en el centro del esternón. Dolor que baja por el brazo izquierdo, la quijada, acidez extrema	<b>Llame al 911.</b> Que descanse la persona, tome tableta de nitroglicerina según las instrucciones si tiene receta.
Ataques		Protéjalos contra lesiones. <b>NO LOS DETENGA</b> o les meta algo en la boca. Este seguro que vuelven a resollar después del ataque.
Shock	Náusea, pulso bajo, piel con sudor helado, desasosiego	<b>Llame al 911.</b> Posición cómoda, eleve las extremidades 10 pulgadas, tape con una cobija.
Apoplejía	Debilidad o un lado del cuerpo o la cara caído, las palabras barridas	<b>Llame al 911. Es crítico que atiendan a la persona en el centro de emergencia dentro de las dos horas a partir del comienzo de los síntomas.</b>

---

## C. CAIDAS

- Según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), cada año se caen más de un tercio de adultos de edad 65 o mayores.
- El año 2005 se les dio tratamiento en departamentos de emergencia a más de 1.8 millones de personas de 65 años o mayores por lesiones sufridas al caerse. Más de 400,000 fueron hospitalizadas.
- Entre los adultos mayores, las caídas son la causa principal de lesiones fatales y la causa más común de lesiones que no son fatales, y hospitalización por trauma.



Todo hombre y mujer corre el peligro de caerse. Las mujeres se caen más seguido que los hombres, pero los hombres son más probable que mueran de una caída (CDC, 2005). Las mujeres están más a riesgo de fracturarse la cadera. Para ambos, hombres y mujeres, la edad es un factor para las fracturas de caderas (el cuadril). La gente a los 85 años de edad o mayores corren 10 veces más riesgo de quebrarse el cuadril que a la edad de 60 a 65.

Los investigadores han identificado numerosos factores de riesgo:

- Debilidades del cuerpo de la cintura para abajo (partes inferiores).
- Problemas al caminar y con el balance.
- Mala vista.
- Enfermedades como la artritis, la diabetes, la enfermedad Párkinson y demencia.
- Medicinas o alcohol.

### 1. Respondiendo a una Caída

- Si le es posible, al comenzar a caer la persona, intente ayudarlo bajándolo lentamente al suelo. Tenga cuidado de no lastimarse en el proceso usted mismo.
- Pida a la persona que permanezca acostado y quieto mientras que averigua si se ha lesionado.
- Si no se queja de ningún dolor la persona, usted puede ayudarla a levantarse.



**Algunas agencias quieren que sus trabajadores llamen a los paramédicos después de cada caída. Antes de salir a un trabajo asignado, pregunte a su supervisor acerca del protocolo de la agencia.**

Si la persona ya se ha caído cuando usted lo encuentra, o si se queja de dolor después de la caída:

- No mueva a la persona. Póngala cómoda sin mover ninguna parte afectada del cuerpo.
- Llame al 911. Los paramédicos evaluarán a la persona cuando lleguen.
- Llame a su supervisor para más instrucciones.

***Si la persona no responde, llame de inmediato al 911***

## **2. Evitando una Caída**

Por el hecho de que los adultos mayores pasan la mayoría de su tiempo en casa, la mitad o dos tercios de las caídas ocurren al rededor de la casa. Muchas lesiones suceden cuando una persona tropieza y se cae. Por lo tanto, tiene sentido el reducir los peligros y hacer el medioambiente donde viven más seguros.

Para hacer más seguros los lugares de la vivienda, la gente de la tercera edad y gente con discapacidades deben de:

- Retirar lo que pueda causar que se tropiecen, como los tapetes y las cosas regadas o amontonadas en el piso.
- Usar tapetes que no se resbalen en la tina del baño o en la regadera.
- Mandar a poner barras para sostenerse al lado del inodoro, de la tina del baño o de la regadera.
- Mandar a poner barandal para apoyarse en ambos lados de los escalones.
- Mejorar la luz en toda la casa. Mantener una lámpara de mano cerca de la cama o la silla de ruedas.

**Sugerencias prácticas: Mantenga el teléfono cerca de la cama o de la silla de ruedas en caso de emergencias.**

- Hacer ejercicio para mejorar la fuerza y el balance. El Tai Chi es un tipo de ejercicio que ha mostrado ser muy efectivo.
- Ir a que les revisen la vista por lo menos una vez al año.

Pida al médico de la persona que revise todas las medicinas de la persona (todas, con receta o sin receta). La meta es el reducir efectos secundarios e interacción y tal vez reducir la medicina. Esto incluye particularmente los tranquilizantes, pastillas para dormir, y pastillas anti- ansiedad y también Benadryl.

Esta información fue adaptada de: CDC Website: Falls Among Older Adults – an Overview, <http://www.cdc.gov/ncipc/factsheets/adultfalls.htm>, y <http://www.strengthforcaring.com/articles/safety-and-mobility-preventing-falls-and-injuries/risk-factors-for-falling/>



**Buenas Intenciones Pero Cometió un Error**

*Mi mama vivía sola en una unidad de vida con asistencia. Mi mama era muy independiente, pero comenzaban a suceder cambios. Uno de los cambios era que mi mama estaba teniendo accidentes y se orinaba antes de llegar al baño. Eran como diez pies de la cama al escusado. Pensé ayudar. De nuevo, era buena mi intención. Pensé que sería una buena idea el poner unos tapetes de la cama de mama al escusado. De esta manera, si mama tenía un accidente, se podría limpiar con facilidad. Los trabajadores de cuidado trabajaban tan duro, y pensé que facilitaría las cosas para todos. No pasó mucho tiempo después de ponerlos, cuando recibí la llamada de una de las asistentes del local diciendo que mama se había tropezado con el tapete y que los iban a quitar. Lo cierto es que me sentí muy mal. Tuve suerte en que mama solo se hizo un moretón en la cabeza. Podría haber sido mucho peor. Hoy en día, cuando veo a alguien queriendo tener la misma buena intención, comparto mi historia. ¡No sirven los tapetes cuando se trata de la seguridad de alguien en la casa de quien sea!*

Rose P.



---

**¿Sabía usted?**

- |   |        |       |
|---|--------|-------|
| 1. El caerse es un problema muy grande de seguridad para los adultos de la tercera edad ..... | Cierto | Falso |
| 2. Una caída puede llegar a problemas de salud más serios.....                                | Cierto | Falso |
| 3. El tener tapetes ayuda a ablandar la caída.....  | Cierto | Falso |
| 4. El no poder bien por tener mala vista nos puede causar más caídas.....                     | Cierto | Falso |

---

## D. SEGURIDAD CONTRA INCENDIO

### 1. Respondiendo en Caso de Incendio

#### Tres elementos clave de un incendio

- **Oxígeno:** Siempre está presente en el aire.
- **Calor:** Siempre está presente en fuentes tales como los calentones, estufas, artefactos eléctricos, conexiones eléctricas, chimeneas y cigarrillos encendidos.
- **Combustible:** Todo lo que pueda agarrar fuego – como la ropa, papel, madera, tapizado y gasolina – que se encendería al ser expuesto al calor.

El fuego necesita los tres elementos para encenderse y quemar. Necesita uno retirar por lo menos uno de los tres elementos para extinguir el fuego. Usted puede apagar una llama muy pequeña con una cobija pesada. Si agarra lumbre una olla de cocina o un bote de la basura, póngale tapadera. Use un extinguidor de fuego. Sin oxígeno fresco, la lumbre se extingue.

#### Extinguidor de fuego

Los extinguidores de fuego se distinguen por el tipo de lumbre que apagan. (Fuego Clase A, B o C). Si solo está disponible un extinguidor de fuego, asegure que sea el de tipo ABC que pueda apagar la mayoría de los fuegos.



- Los extinguidores **Clase A** se usan para materiales combustibles ordinarios, como el papel, la madera, cartón o la mayoría de plásticos.
- Los extinguidores **Clase B** se usan para fuegos que tienen que ver con líquidos combustibles como la gasolina, el petróleo, la grasa y el aceite.
- Los extinguidores **Clase C** son para fuegos que tienen que ver con equipo eléctrico, tales como electrodomésticos, alambros, circuitos interruptores y tomacorrientes. Nunca use agua para extinguir un incendio eléctrico – ¡hay serio riesgo de shock eléctrico! La clasificación C quiere decir que el agente no es conductible.



**SALGA y quédese afuera si usted está en peligro inmediato de las llamas o el humo. Llame al 911**



## Procedimiento: Como Usar un Extinguidor de Fuego

### Equipo

- Extinguidor de fuego

### Descripción del Proceso

1. Esté seguro que el cliente está fuera de peligro y de lesiones posibles o daño por el fuego.
2. Determine si se puede combatir el fuego.
3. No combata el fuego si:
  - Se está desparramando el fuego.
  - No es del tipo o del tamaño apropiado el extinguidor.
  - El fuego es demasiado grande.
  - Usted no sabe cómo usar un extinguidor de fuego.
4. Tome el extinguidor de fuego.
5. Use las siglas **J.A.A.B.** (**P.A.S.S.** en inglés):
  - **J**ale el anillo cerca de la parte superior del Extinguidor de Fuego y quite la manguera de la abrazadera (si esto aplica).
  - **A**punte la manguera a la base del fuego. (Debe de estar usted retirado a lo menos diez pies del fuego).
  - **A**priete el gatillo para que pueda salir la química.
  - **B**arra la manguera de lado a lado apuntando a la base del fuego. (Tendrá usted como 10 segundos de fuerza para extinguirlo).

### Sugerencias Prácticas

- Sepa donde se encuentra el extinguidor de fuego.
- Sepa qué tipo de extinguidor de fuego usar. (ABC extingue *la mayoría* del tipo de fuego).
- Revise a ver si está completamente cargado el extinguidor.
- Recuerde que es pesado el extinguidor y solo dispara por unos cuantos segundos.
- Párese por lo menos a 10 pies de distancia del fuego.
- Apunte el rociador a la base del fuego. Si apunta a lo alto, se desparrama la lumbre.

### ***¡No olvide!***

- No se le olvide usar las siglas J-A-A-B (P-A-S-S en inglés).
- **No se le olvide el cliente.** ¿Dónde está el cliente? ¿Se encuentra el cliente fuera de peligro y de contacto con el humo? ¿Necesita usted rescatar a ayudar al cliente?

**Al combatir el fuego, recuerde J.A.A.B.:**

1. **JALE...** Jale el anillo. Esto también rompe el sello.
2. **APUNTE...** Apunte bajo, apuntando la boquilla del extinguidor o la manguera a la base de la lumbre.

**Nota:** No toque el descarga plástico en los extinguidores de CO<sub>2</sub>, se pone muy helado y puede dañarle la piel.

3. **APRIETE...** Apriete el mango para que salga el agente extinguidor.
4. **BARRA...** Barra de lado a lado la base de la lumbre hasta que parezca estar apagada. Vigile el área, si vuelve a encenderse la lumbre, repita los pasos del 2-4.



Recurso: United States Department of Labor (Departamento de Trabajo de Los Estados Unidos), [www.osha.gov/SLTC/etools/evacuation/portable\\_use.html](http://www.osha.gov/SLTC/etools/evacuation/portable_use.html)

**Cuando no combatir el fuego:**

- ¡Si el fuego se está extendiendo demasiado rápido!
- ¡Si el fuego bloquea la salida!
- ¡Si el tipo y el tamaño del extinguidor no es el adecuado!
- ¡Si el incendio es demasiado grande!
- ¡Si usted no sabe cómo usar el extinguidor de fuego!



**Si usted tiene la mínima duda de cómo combatir el fuego, ¡EVACUE INMEDIATAMENTE!**

- Salga del edificio lo más pronto posible.
- No junte pertenencias personales.
- Manténgase agachado porque el aire de las llamas por arriba puede ser extremadamente caliente. Si usted puede, gatee y manténgase por debajo del humo. Intente cubrir la boca y la nariz para evitar inhalar gases tóxicos.
- Ya afuera, **no vuelva a entrar**. Llame al 911 de un celular o del teléfono del vecino.

## 2. Prevención de Incendio

El prevenir un incendio es mejor que combatirlos. Es importante una alarma de incendio y tener cuidado al usar el fuego u otras fuentes de calor. La Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor de E.U.A. ha señalado estos productos al consumidor como principales asociados con el fuego:

- Artefactos para calentar la casa
- Encendedores de cigarros
- Muebles tapizados
- Cerillos (fósforos)
- Camas
- Prendas de vestir (ropa)

La medida más importante para **la seguridad contra el fuego** es el estar seguro de que el cliente tenga por lo menos una alarma detector de fuego que funcione en cada piso preferiblemente cerca de las recamaras y/o la cocina. **Pruebe mensualmente las baterías.**



### Sugerencias de Seguridad para el Trabajador de Cuidado Directo.

#### Como prepararnos para un incendio

- Averigüe la salida de emergencia más cercana. Conozca la ruta de escape.
- Tenga un plan de emergencia y practique como salir del edificio. Practique en la oscuridad o con los ojos vendados.
- Ponga alarmas de humo en cada piso y al lado de las habitaciones de dormir. Revise las baterías (pilas) mensualmente y cámbielas cada seis meses.
- Tenga un extinguidor de fuego y sepa cómo usarlo. Manténgalo cerca de la cocina.
- Considere que hay más pasos a seguir si alguien está en silla de ruedas: Arme un extinguidor pequeño para uso personal en la silla de ruedas y/o mantenga cerca una cobija resistente al fuego.
- Viva o duerma cerca de la salida. Intente dormir en el piso de abajo.
- Mantenga un teléfono cerca de la cama o la silla de ruedas.

#### Al cocinar

- Nunca deje desatendida la estufa mientras cocina. Si necesita retirarse, apáguela o cargue con usted una cuchara de cocinar para recordarle que hay comida en la estufa.
- Use ropa ajustada al cuerpo cuando está cocinando sobre la llama libre. Mantenga lejos de la lumbre las toallas o las toallitas para tomar las ollas por las asas.
- Ahogue las llamas si la comida o el aceite se prende. Ponga una tapadera en el sartén y apague la llama. **No intente apagar una lumbre de aceite con agua.**

- Este seguro que la estufa siempre este limpia y no se le acumule la manteca. Cuando fría en aceite abundante, nunca llene el sartén a más de tres tercios de aceite o manteca.
- Voltee los mangos de los sartenes a que no queden para el frente de la estufa. Así no se pueden tirar o jalar accidentalmente.
- Nunca ponga papel de estaño o ningún otro metal en la microonda.

#### **Fumar**

- La gente no debe fumar en la cama. Este seguro que el cliente está alerta al fumar.
- No fume cerca de oxígeno o una llama viva.
- No fume bajo el efecto de alcohol o si usted toma medicinas que pueden causar sueño o confusión.
- Nunca se desatienda de las materias para fumar, júntelas en un cenicero grande y hondo. Moje las cenizas del cenicero antes de tirarlas.
- Revise alrededor de los muebles, especialmente los tapizados, para asegurar que no hay tiradas materias para fumar extinguiéndose.

#### **Calefacción**

- Mantenga los calentones eléctricos portátiles por lo menos a tres pies de cualquier cosa que se pueda encender, incluyendo la gente. Apáguelos cuando sale del cuarto o se va a dormir.
- Este seguro que los calentones de queroseno nunca se encienden con gasolina o algún combustible sustituto. Averigüe que haya ventilación adecuada para evitar el envenenamiento de monóxido de carbón.
- Se deben de revisar por un profesional una vez al año los sistemas de calefacción y las chimeneas.
- Las chimeneas abiertas son peligrosas; deben de cubrirse con puertas de vidrio templado y un bordo de unas 9 a 18 pulgadas de altura.
- Nunca guarde el combustible para el equipo de calefacción en la casa. Manténgalo afuera o en un cuartito de almacén separado afuera.

#### **Seguridad Eléctrica**

- Nunca use un electrodoméstico con alambres pelados. Cambie todos los cordones que tienen alambres pelados o quebrados.
- Si un electrodoméstico comienza a despedir un olor sospechoso o si usted ve humo, desconéctelo inmediatamente.

- Nunca sobrecargue los cordones de extensión o los tomacorrientes: No enchufe varias cosas. No deje los cordones por dónde camina.
- Las cobijas o almohadillas eléctricas deben de acoplarse a los estándares apropiados y tener protección contra calentarse demás. No lave repetidamente las cobijas eléctricas. Eso puede dañar el circuito eléctrico.
- Use solo los electrodomésticos que han pasado la prueba “UL-listed” y están en la lista.
- Piense en usar las almohadillas y las cobijas que generan calor en vez de las eléctricas.
- Apague las almohadillas eléctricas al dormirse la persona.

### **Usando Oxígeno**

- El oxígeno no debe de circular cerca de las llamas o de la fuente de calor.
- No fume cerca del oxígeno. El cliente no debe de fumar teniendo las sondas puestas y el oxígeno abierto.
- El oxígeno debe de estar por lo menos tres pies de retirado de un calentón eléctrico.
- Ponga letreros anunciando que se usa oxígeno y no deben de fumar las visitas.
- Asegure los tanques de oxígeno para que no lo tumben o choquen con ellos. Amarre el tanque a la pared del ropero (closet) o parado en el asiento de atrás del carro.
- Para mover un tanque de oxígeno, cárguelo o use un carrito. No tumbe o golpee un tanque de oxígeno. No lo acueste para rodarlo. Si se daña la válvula, el tanque puede funcionar como torpedo.



## **E. ACTIVIDAD: ¿QUÉ HACIERA USTED?**

*Formen grupos. Repasen las siguientes situaciones y decidan que recurso tomar.*

**A Llame al 911**, y luego llame a su supervisor si es posible.

**B Llame al Supervisor**

Escoja la letra que se encuentra arriba y escríbala enseguida del número según la acción que tomaría en cada situación.

1. \_\_\_\_\_ El comienzo de fiebre de 101 grados o mas
2. \_\_\_\_\_ Nuevo o comienzo de incontinencia
3. \_\_\_\_\_ Sarpullido de varios días o empeorando
4. \_\_\_\_\_ Sangrado que no se puede controlar
5. \_\_\_\_\_ Dolor de garganta severo/dificultad para tragar
6. \_\_\_\_\_ Infección en el lugar de la lesión
7. \_\_\_\_\_ Dificultad inusual para despertar
8. \_\_\_\_\_ Rasquera/detenerse una o las dos orejas
9. \_\_\_\_\_ Diarrea o vomito que dura más de cuatro horas
10. \_\_\_\_\_ Le da ataque durante más de 5 minutos o ataques continuos, parálisis, confusión
11. \_\_\_\_\_ Comienza a manquear, inhabilidad para caminar o dificultad para moverse
12. \_\_\_\_\_ Comezón intensa sin ningún otro síntoma
13. \_\_\_\_\_ Batalla para resollar o resuella de una manera extraña
14. \_\_\_\_\_ Esta inconsciente o pierde el consentimiento y no tiene que ver con un ataque
15. \_\_\_\_\_ No tiene pulso
16. \_\_\_\_\_ Tiene síntomas de dolor o incomodidad
17. \_\_\_\_\_ Tiene dolor o presión en el pecho
18. \_\_\_\_\_ Lesiones severas como resultado de accidentes o huesos rotos
19. \_\_\_\_\_ Tiene lesiones en la cabeza, la nuca o la espalda
20. \_\_\_\_\_ Ha entrado en shock

---

---

### ¿Sabía usted?

1. La Sra. Brown puso su cigarro en el cenicero. Un pedazo de papel se incendió.
  - a. Usted lo cubre con una cobija o una olla.
  - b. Usted intenta apagar la lumbre con soplidos.
2. El Sr. Jones le pide traerle el tanque de oxígeno.
  - a. Usted lo carga en vertical y lo baja con cuidado.
  - b. Usted lo acuesta y lo patea con su pie hacia adelante.
3. El Sr. Kranz usa una silla de ruedas. ¿Por dónde puede escapara del fuego probablemente con más facilidad?
  - a. Por el segundo piso.
  - b. Por el primer piso.

---

---

### E. RECURSOS

- Banner Poison Control Center for Arizona (Centro de Control de Veneno para Arizona) 1-800-222-1222
- First Aid Guide (Guía de Primeros Auxilios) , Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.com/health/FirstAidIndex/FirstAidIndex>
- First Aid Kit, Kids' Health for Parents (Botiquín de Primeros Auxilios, Salud de los Niños, para los Padres), [http://kidshealth.org/parent/firstaid\\_safe/home/firstaid\\_kit.html](http://kidshealth.org/parent/firstaid_safe/home/firstaid_kit.html)
- Información en seguridad contra el fuego y prevención:
  - [www.firesafety.gov/index.shtm](http://www.firesafety.gov/index.shtm)
  - [www.emd.wa.gov/preparedness/videos/video\\_using\\_a\\_fire\\_extinguisher.shtml](http://www.emd.wa.gov/preparedness/videos/video_using_a_fire_extinguisher.shtml)
  - [www.hanford.gov/fire/safety/extingrs.htm](http://www.hanford.gov/fire/safety/extingrs.htm)