

QUEMADURAS

Una quemadura es una lesión en los tejidos del cuerpo humano. Las mismas pueden ser:

1. Quemaduras por calor excesivo o fuego

Pueden producirse por tomar contacto con calor excesivo o fuego, a través de:

- Contacto con planchas, estufas, ollas, hornos, etc.
- Contacto con líquidos calientes (ejemplo: agua o aceite).
- Derrame de líquido combustible o inflamable sobre o cerca de llamas abiertas (ejemplo: aceite sobre una hornalla encendida).
- Proyección de partículas o gotas a altas temperaturas en la cocción o fritura de alimentos.

¿Qué medidas preventivas se pueden adoptar?

- Evitar los contactos con ollas, hornos, sartenes o líquidos calientes.
- Desenchufar las planchas y demás artefactos que generan calor, una vez que los mismos dejan de utilizarse.
- Utilizar guantes de cocina, manoplas o repasadores para tomar contacto con el horno, recipientes o alimentos que se encuentren en su interior.
- Emplear siempre objetos en buen estado de uso y conservación.
- Cuando el elemento esté caliente, solamente tomar contacto con aquellos provistos de elementos de agarre aislante (mangos, asas) en buen estado.
- En el caso que se cocinen alimentos que puedan generar proyección de líquidos calientes (ejemplo: al freír), utilizar siempre una tapa.
- Emplear recipientes anchos de base amplia, que no se vuelquen fácilmente, con asas y mangos aislantes del calor.
- No dejar cerca de las hornallas encendidas, botellas de aceite, vinagre y demás líquidos inflamables.
- Mientras se cocina, direccionar los mangos de las sartenes hacia adentro, procurando que no sobresalga, para que sea más difícil que se vuelque.
- No llenar el recipiente u olla en la cual se va a cocinar, por encima de las $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad total.
- Apagar el fuego de las hornallas en el caso que llamen a la puerta o al teléfono.

- Si se produce fuego en la sartén, colocar sobre ella una tapa, un trapo o una toalla húmeda (esto asfixiará el fuego). Nunca echarle agua.

2. Quemaduras por Congelación

Es el daño a la piel y tejidos subyacentes causado por el frío extremo durante un período prolongado. Esto puede darse a través de:

- ✓ Contacto con hielo.
- ✓ Contacto con superficies congeladas.
- ✓ Mantener las manos dentro del agua a muy baja temperatura (ejemplo: al lavar la ropa a mano).

¿Qué medidas preventivas se pueden adoptar?

- Tomar contacto con objetos a muy baja temperatura, mediante el empleo de utensillos o elementos de agarre.
- Evitar tomar contacto con superficies muy frías por largos períodos de tiempo. Si esto no se puede evitar, entonces utilizar protección personal (ejemplo: guantes) que protejan la piel.

3. Quemaduras por Químicos

Pueden producirse por el contacto entre sustancias químicas y la piel, a través de:

- ✓ Empleo de lavandina o recipientes que en su exterior tengan residuos de esta, sin el uso de guantes.
- ✓ Utilización de gasoil o envases sucios con este, sin el uso de guantes.
- ✓ Empleo de hidróxido de sodio (comúnmente conocido como soda cáustica) para destapar cañerías, sin los cuidados necesarios.
- ✓ Empleo de ácido clorhídrico (comúnmente conocido como ácido muriático) para limpiar superficies, sin los cuidados necesarios.

¿Qué medidas preventivas se pueden adoptar?

- Emplear siempre guantes antes y durante la manipulación y uso de sustancias químicas.
- Al colocar sustancias químicas dentro de recipientes, cañerías o demás receptáculos, realizarlo suavemente, de a poco y evitando salpicar a sus alrededores.

- En el caso que los envases de los productos químicos presenten derrames o restos tóxicos en su exterior, la persona que hará uso del mismo deberá (ANTES DE USARLO) colocarse guantes y limpiar el envase con un trapo limpio.
- Conservar los envases y recipientes de productos químicos en buen estado, con sus correspondientes tapas y en posición vertical.
- Fijarse bien en los pictogramas de los productos de limpieza. Algunos son corrosivos, irritantes y siempre se aconseja su uso con guantes de protección.
- Leer las instrucciones de los recipientes de productos químicos a fin de poder realizar un correcto uso de los mismos.
- No almacenar ni manipular los productos químicos cerca de una fuente de calor.

4. Quemaduras por Electricidad

Pueden producirse por tomar contacto con aparatos sometidos a tensión en condiciones defectuosas, por ejemplo:

- ✓ conductores eléctricos (comúnmente conocidos como cables) sin aislamiento;
- ✓ aparatos eléctricos sin protecciones aislantes (ejemplo: una plancha sin la carcasa plástica);
- ✓ tomas de corriente sin carcasa de protección.

Las quemaduras eléctricas casi siempre son de tercer grado, con un sitio de entrada y uno o varios de salida, en donde se pueden apreciar áreas carbonizadas y de explosión; generalmente no sangran y son indoloras.

Lo más importante a tener en cuenta son las lesiones internas que se pueden producir, como paro respiratorio, paro cardio-respiratorio y shock, provocadas por el curso de la corriente entre el punto de entrada y el punto de salida.

¿Qué medidas preventivas se pueden adoptar?

- Emplear solamente aparatos eléctricos que se encuentren en buen estado de conservación y uso.
- Hacer uso de conductores eléctricos y enchufes provistos de sus carcasas protectoras.

- En caso de recibir descarga eléctrica de algún electrodoméstico, mueble de metal o de la misma instalación, interrumpir la tarea y dar aviso a su empleador para que procure su acondicionamiento.
- Si observa fallas o desperfectos en la instalación eléctrica, en los electrodomésticos u otras máquinas eléctricas, no utilizarlas y dar aviso a su empleador para que procure su acondicionamiento.

5. Quemaduras por Radiaciones

El sol emite radiaciones electromagnéticas, rayos solares, entre los cuales se encuentran las radiaciones ultravioletas. Su exposición desmedida puede generar lesiones como quemadura solar.

Esto puede darse a través de la ejecución de tareas de limpieza y mantenimiento de espacios al aire libre dentro del intervalo de las horas de mayor intensidad de radiación solar (generalmente, la máxima cantidad de radiación se recibe entre las 11 de la mañana y las cuatro de la tarde).

¿Qué medidas preventivas se pueden adoptar?

- En condiciones climáticas de calor extremo, moderar la exposición al sol, alternando actividades.
- Emplear ropa de trabajo y que cubra la totalidad del cuerpo.
- Planificar las actividades para que durante las horas de máxima insolación se pueda trabajar a la sombra.
- Evitar, siempre que sea posible, la exposición a las radiaciones solares dentro del intervalo de las horas de mayor intensidad de radiación solar.
- Utilizar cremas solares y/o filtros de protección solar (según la necesidad) y aplicarlos cada treinta minutos antes de la exposición para obtener una buena absorción. Renovar la aplicación cada dos o tres horas. El espesor de la película ha de ser generoso y ha de extenderse de forma homogénea (en los días con nubes también es necesaria la protección).
- Es necesario ingerir abundante agua para compensar la pérdida sufrida durante la exposición solar.
- Utilizar gorros, preferentemente de ala ancha más que viseras, ya que cubren un radio mayor y no solo el rostro.