

U.S. Fire Administration

# Lista de Verificación para Prevenir Incendios

para Adultos Mayores

FA-221S/Septiembre 2012



**FEMA**







Los adultos mayores (65 años de edad y más) tienen más del doble de probabilidades de morir en los incendios que la población de la nación en su conjunto. Las personas de 85 años de edad o mayores tienen más de cuatro veces probabilidades de morir en un incendio que la población general. Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de lesiones causadas por los incendios.

Este folleto fue diseñado para ayudar a las personas mayores y a sus cuidadores a aprender acerca de la seguridad contra incendios.

¡El fuego es la lucha de todos!



# Lista de verificación para prevenir incendios

**¿Cuáles son sus riesgos de seguridad contra incendios en el hogar?**

**Sí    No**

- ¿Tiene detectores de humo que funcionan en cada piso de su vivienda?
- ¿Permanece en la cocina mientras está friendo, asando o preparando alimentos al fuego?
- ¿Los calentadores de ambiente están ubicados por lo menos a tres pies de distancia o más de cosas que se puedan quemar?
- ¿Todos los cables eléctricos están en buenas condiciones (no dañados ni con grietas)?
- ¿Conoce usted dos maneras de salir de cada habitación de su vivienda?
- ¿Sabe usted qué hacer si suena su detector de humo?

Si usted respondió NO a cualquiera de estas preguntas, está en un mayor riesgo de lesiones en un incendio en su vivienda. En las páginas siguientes, se ofrece información para ayudarle a entender y corregir los riesgos de incendio en su vivienda.



## **Instale y mantenga detectores de humo**

Cada año en Estados Unidos mueren cerca de 3,000 personas en incendios domésticos. Muchas de estas personas mueren en viviendas que no cuentan con detectores de humo que funcionan. Los detectores de humo les avisan a usted y a su familia cuando hay un incendio. Le pueden salvar la vida.

El humo es una mezcla mortal de partículas y gases que se crea por el fuego. Los detectores de humo le avisarán que hay un incendio antes de verlo, oírlo u olerlo. Los detectores de humo le darán más tiempo para ponerse a salvo.

- ❑ Instale detectores de humo que funcionen en cada piso de su vivienda. Esto incluye el sótano y el interior y el exterior de las zonas para dormir.
- ❑ Pruebe cada mes la alarma mediante el botón de prueba.
- ❑ Limpie de polvo o aspire los detectores de humo cada año y/o cuando cambie la pila.
- ❑ Reemplace todo el detector de humo cada 10 años o antes, si no responde adecuadamente durante las pruebas.
- ❑ Las personas que no pueden oír la alarma de humo mientras duermen necesitan detectores de humo especiales. Estos detectores parpadean con una luz brillante o sacuden las camas para avisar que hay un incendio. Instale estos detectores si usted o un miembro de su familia no puede oír bien.
- ❑ No coloque detectores de humo muy cerca de la cocina o el baño. El vapor de la ducha o el humo de la cocina pueden activar la alarma.
- ❑ Los detectores de humo interconectados son los mejores porque si uno suena, se activan todos los demás.



## **La seguridad contra incendios si usted fuma**

Fumar es la causa principal de muertes por incendios en casa para adultos mayores de 65 años. También es la tercera causa principal de quemaduras en adultos mayores.

- Si usted fuma, fume afuera.
- Nunca fume en la cama, mientras está somnoliento o bajo la influencia de medicamentos o alcohol.
- Use ceniceros resistentes y hondos.



- ❑ Antes de tirar las colillas y las cenizas, asegúrese de que están completamente apagadas. Póngalas en agua o en un recipiente lleno de arena.
- ❑ Compruebe que los muebles y los lugares donde las personas fuman no contengan colillas y cenizas humeantes sobre todo antes de irse a la cama.
- ❑ Nunca fume donde se utiliza oxígeno médico, incluso si está apagado.
- ❑ Mantenga los materiales para fumar, incluidos los encendedores y los cigarrillos, en lugares altos y fuera del alcance de los niños. Utilice cerraduras de seguridad para niños en el lugar donde guarda los materiales para fumar.



## **Cómo cocinar de forma segura**

Los incendios en la cocina son la causa número uno de incendios en las viviendas en Estados Unidos. Muchos adultos mayores también sufren lesiones relacionadas con quemaduras mientras cocinan. Prevenga incendios y quemaduras estando vigilante y alerta cuando cocina.

- No cocine si está somnoliento, ha consumido alcohol o ha tomado medicamentos o drogas que lo pongan somnoliento.
- Permanezca en la cocina cuando esté friendo, asando o preparando alimentos al fuego. Si sale de la cocina aunque sea por un instante, apague la estufa.

- ❑ Si está cocinando a fuego lento, horneando, asando o hirviendo alimentos, compruebe con regularidad. Permanezca en la vivienda mientras se cocinan los alimentos y utilice un temporizador para recordarle que está cocinando.
- ❑ Aleje los mangos de las ollas del borde de la estufa.
- ❑ Mantenga las superficies de cocción limpias y libres de cualquier cosa que pueda incendiarse.
- ❑ Nunca se recueste sobre un quemador encendido.
- ❑ Use mangas cortas, ajustadas o bien remangadas cuando esté cocinando. La ropa suelta puede incendiarse si toca una llama de gas o un quemador eléctrico.
- ❑ Revise la cocina después de terminar de cocinar. Asegúrese de que el horno, los quemadores y otros electrodomésticos están apagados.
- ❑ En caso de incendio, mantenga la calma y salga. Una vez fuera, llame al 9-1-1 o al departamento de bomberos desde un teléfono celular o el teléfono de un vecino. Tenga un lugar de encuentro exterior a una distancia segura frente a su vivienda en donde los equipos de primera respuesta puedan verlo.



## **Calefacción segura en su hogar**

Cuando hace frío fuera, calentamos nuestros hogares para mantenernos saludables y cálidos. Sin embargo, los equipos de calefacción también pueden causar incendios si no se utilizan de manera correcta.

- Mantenga a los niños, las mascotas y las cosas que se pueden quemar a por lo menos 3 pies (1m) de distancia de radiadores, calentadores de ambiente, chimeneas, estufas de leña y hornos.
- Apague los calentadores de ambiente si sale de la habitación o se va a dormir.
- Haga que un profesional calificado instale los equipos de calefacción.

- ❑ Pídale a un profesional que inspeccione su sistema de calefacción cada año.
- ❑ Nunca use un horno, una estufa, una secadora o una parrilla para calentar su casa.
- ❑ Almacene el gas propano y otros combustibles para calefacción fuera de su hogar.
- ❑ Para evitar quemaduras, no ajuste la temperatura de su calentador de agua por encima de los 120 °F (49 °C).
- ❑ Asegúrese de que todos los equipos de combustión con ventilación están ventilados de forma segura hacia el exterior para evitar intoxicación con monóxido de carbono (CO).
- ❑ Instale alarmas de CO, especialmente si la vivienda se calienta con una fuente de calor diferente a la electricidad. Ponga a prueba al menos una vez al mes. Mantenga y remplace las alarmas de CO de acuerdo con las instrucciones del fabricante.



## **Practique la seguridad eléctrica**

Las casas más viejas tienen más probabilidades de ocasionar un incendio por causas eléctricas que las nuevas. Los cables viejos pueden no tener la capacidad para manejar con seguridad los electrodomésticos y equipos nuevos y puede que no cuenten con características de seguridad actualizadas.

- Los trabajos eléctricos sólo los deben realizar electricistas con licencia.
- Revise a menudo todos los electrodomésticos. Reemplace los cables eléctricos rotos, dañados y sueltos.

- ❑ Reemplace el tomacorriente si el enchufe no encaja ajustadamente o si el tomacorriente no acepta los enchufes que tienen una patilla más ancha que la otra.
- ❑ Los electrodomésticos grandes (neveras, estufas, lavadoras, secadoras, etc.) deben conectarse directamente a un tomacorriente de pared.
- ❑ Enchufe un sólo electrodoméstico de alta potencia en un tomacorriente a la vez, incluso si el tomacorriente tiene espacio para dos enchufes.
- ❑ Evite el uso de cables de extensión. Haga que un electricista con licencia determine si se necesitan más tomacorrientes.
- ❑ Los tomacorrientes AFCI (interruptores de circuito por falla de arco) cortan la electricidad cuando se produce una situación peligrosa. Pídale a un electricista con licencia que instale estos tomacorrientes en su vivienda.
- ❑ Encuentre las razones para que los fusibles se quemen y los disyuntores se salten. Pídale a un electricista con licencia que inspeccione y corrija el problema.
- ❑ Utilice bombillas de luz que respondan a la potencia recomendada en las lámparas o las unidades de iluminación.



## Seguridad con velas

Las velas son bellas a la vista, pero recuerda que una vela es una llama abierta y puede encender fácilmente cualquier cosa que se queme a su alrededor.

- Sólo encienda velas si va a permanecer en la habitación.
- Nunca encienda velas si está cansado y podría quedarse dormido.
- Considere el uso de velas sin llama viva que funcionan con pilas. Su aspecto, olor y tacto son como los de las velas reales, pero no provocan incendios.



- ❑ Utilice candelabros resistentes y seguros.
- ❑ Proteja las llamas de las velas con chimeneas o envases de vidrio.
- ❑ Mantenga las velas por lo menos a 12 pulgadas (30 cm) de cualquier cosa que pueda quemarse.
- ❑ Nunca use velas en los cuartos de dormir.
- ❑ Nunca use velas donde se haya oxígeno médico.
- ❑ Utilice siempre una linterna—no una vela—para iluminación de emergencia.



## Planee cómo ponerse a salvo

Planear qué hacer en caso de incendio puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

- Conozca y practique dos maneras de salir de cada habitación de su vivienda.
- Asegúrese de que todas las puertas y ventanas que dan afuera se pueden abrir fácilmente.
- Despeje todo el desorden que pueda bloquear la ruta de escape o le haga tropezar o caer.

- ❑ Si utiliza silla de ruedas o andador, o podría tener problemas para escapar de un incendio, hable con antelación sobre sus planes de para ponerse a salvo con el departamento de bomberos, su familia, el administrador del edificio y los vecinos.
- ❑ Mantenga las gafas, las llaves, los audífonos y un teléfono al alcance al lado de su cama.
- ❑ Tenga un lugar de encuentro exterior a una distancia segura frente a su vivienda, donde los equipos de primera respuesta puedan verlo.
- ❑ Practique su simulacro de escape de incendio dos veces al año.



## Qué hacer en caso de incendio

Practique la forma de llegar a su lugar de encuentro exterior rápidamente. En caso de incendio, es posible que sólo tenga unos segundos para escapar de manera segura después de escuchar una alarma de humo.

- Mantenga la calma cuando suene la alarma. Salga rápidamente y manténgase alejado. Nunca regrese adentro en busca de personas, animales u objetos.
- Toque la perilla de la puerta y las rendijas alrededor de una puerta antes de abrirla. Mantenga la puerta cerrada y use su segunda ruta de escape si siente que hay calor.

- ❑ El humo es peligroso. Si tiene que escapar a través del humo, agáchese y pase por debajo del humo hasta la salida.
- ❑ Si no puede salir, mantenga la puerta de su habitación cerrada y cubra las rejillas de ventilación y las rendijas alrededor de las puertas con objetos de tela o cinta adhesiva para impedir que el humo entre.
- ❑ Si no puede salir y hay un teléfono en la habitación, llame al 9-1-1 o al departamento de bomberos al número local de emergencias. Quédese donde está y pida ayuda en la ventana haciendo señales con un objeto de tela de color claro o una linterna.

**Para obtener más información acerca de la seguridad contra incendios para adultos mayores, por favor visite nuestro sitio web:**

[www.usfa.fema.gov](http://www.usfa.fema.gov)

Busque: Seguridad contra incendios para adultos mayores

Su departamento de bomberos local puede visitar su vivienda para instalar detectores de humo y responder sus preguntas. Llame al número que no es de emergencia para pedir ayuda al respecto.





**FEMA**



**U.S. Fire Administration**  
**16825 South Seton Avenue**  
**Emmitsburg, MD 21727**  
**1-800-561-3356**  
**[www.usfa.fema.gov](http://www.usfa.fema.gov)**