



# Seguridad contra incendios para adultos mayores

FA-221S | Octubre de 2018



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



# Seguridad contra incendios para adultos mayores

## De un vistazo



Su riesgo de morir en un incendio en el hogar es mayor a medida que envejece.



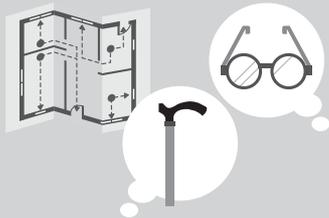
Los detectores de humo le brindan tiempo extra para escapar.



Fumar es la causa principal de muertes por incendio en el hogar en el caso de adultos de 65 años o mayores.



Los incendios que se generan en la cocina son la causa número uno de los incendios en el hogar.



Planifique su escape de acuerdo con sus habilidades.

**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.

## Qué hacer si está en un incendio



- ❖ Mantenga la calma cuando suene la alarma del detector de humo. Salga rápido de la casa y quédese afuera. Nunca regrese para buscar personas, mascotas o cosas.
- ❖ Toque la manilla y las aberturas alrededor de la puerta antes de abrirla. Si siente calor, deje la puerta cerrada y use la segunda salida que tiene considerada en su plan.
- ❖ Cierre las puertas cuando salga para ayudar a bloquear el avance del fuego.
- ❖ El humo es venenoso. Si debe escapar a través del humo, tírese al suelo y arrástrese por el suelo hasta la salida.
- ❖ Si no puede salir, mantenga la puerta de su habitación cerrada y cubra las rejillas de ventilación y las aberturas alrededor de las puertas con tela o cinta adhesiva para impedir la entrada del humo.
- ❖ Si no puede salir y hay un teléfono en la habitación, llame al 911 o al número de emergencia del departamento local de bomberos. Quédese donde está, acérquese a la ventana y pida ayuda con un paño de color claro o con una linterna.



A medida que envejecemos, nuestros cuerpos cambian. Los problemas con la vista, la pérdida de audición, la artritis, la demencia y los efectos secundarios de los medicamentos pueden hacer que sea más difícil reaccionar ante un incendio. Necesitamos considerar estos cambios y sus efectos en nuestras habilidades.

En comparación a la población en general, a partir de los 65 años, las personas tienen el doble de probabilidades de morir o lesionarse a consecuencia de incendios.

Este folleto está diseñado para ayudarle a aprender sobre seguridad contra incendios.

## Detectores de humo



Cada año mueren aproximadamente 2,000 personas en incendios en el hogar en los Estados Unidos. Muchas de estas personas mueren en hogares que no tienen detectores de humo en buenas condiciones de funcionamiento. Los detectores de humo le advierten a usted y a su familia cuando hay un incendio.

El humo es una mezcla mortal de partículas y gas que se forma cuando los materiales están en llamas. Los detectores de humo le advierten que hay un incendio antes de que usted pueda ver, oír u oler.

Los detectores de humo le brindan tiempo extra para escapar.

- Instale detectores de humo en buen estado de funcionamiento en todos los niveles de su hogar, dentro de las habitaciones y fuera de las áreas para dormir. Para obtener la mejor protección posible, instale detectores de humo interconectados. Si se activa la alarma de un detector, se activarán todas las demás.
- Pruebe sus detectores de humo para asegurarse de que todos en el hogar puedan escucharlos, incluso si están dormidos.



- Nunca fume en la cama, si bebe alcohol o si toma medicamentos que lo hacen sentir somnoliento.
- Nunca fume donde se use oxígeno medicinal, incluso si el tubo estuviese apagado.

## Seguridad contra incendios si usted o alguien en su hogar fuma



Fumar es la causa principal de muertes por incendio en el hogar en el caso de adultos de 65 años o mayores. También es la tercera causa principal de lesiones por incendios en adultos mayores.

- Si fuma, hágalo fuera de su casa.
- Use ceniceros firmes y profundos.
- Asegúrese de que las colillas y las cenizas estén completamente apagadas y frías antes de tirarlas. Póngalas en agua o una lata que esté llena de arena.
- Revise los muebles y los lugares donde las personas fuman antes de salir de su casa o de acostarse.
- Mantenga los materiales para fumar, incluidos los encendedores y cigarrillos, en lugares altos y fuera del alcance de los niños. Use bloqueos de seguridad para niños en los armarios donde guarde los insumos para fumar.

- Todos los meses oprima el botón de prueba para probar cada uno de los detectores de humo en su hogar.
- Limpie o aspire el polvo de los detectores de humo cada año cuando cambie las baterías.



- Si tiene problemas de audición, considere obtener un dispositivo de notificación que produzca señales audibles de baja frecuencia cuando suene la alarma del detector de humo.
  - Si alguien en su hogar es sordo, instale un detector de humo que use una luz intermitente o vibración para avisarle que hay un incendio. También puede comprar un vibrador para usar en la almohada o cama que se activará cuando suene la alarma del detector de humo.
  - Si no puede escuchar la alarma del detector de humo cuando duerme, compre una alarma con dispositivos especiales de ayuda; por ejemplo, con una luz brillante o un vibrador.
- Si tiene una alarma sellada, no necesita cambiar la batería cada año.
  - Reemplace todos los detectores de humo cada 10 años, o antes si alguno no suena cuando presiona el botón de prueba.
  - Coloque detectores de humo alejados por lo menos 10 pies de la cocina o el baño. El vapor de la ducha o el humo de la cocina pueden activar la alarma

## Seguridad contra incendios en la cocina



Los incendios que se generan en la cocina son la causa número uno de los incendios en el hogar. Muchos adultos mayores también experimentan lesiones relacionadas con quemaduras durante las labores de cocina. Manténgase atento y alerta cuando cocine para prevenir incendios y quemaduras.

- ❖ Quédese en la cocina cuando fría, ase, haga hervir o prepare alimentos en la parrilla. Si sale de la cocina aunque sea por un breve momento, apague la hornilla.
- ❖ Si cocina a fuego lento, hornea o asa, supervise el fuego con regularidad. Permanezca en el hogar mientras se cocina la comida y use un reloj con alarma que le recuerde que está cocinando.
- ❖ Mantenga una tapa de olla cerca cuando cocine. Si el incendio se inicia en la sartén, puede deslizar la tapa sobre la sartén y apagar la hornilla.
- ❖ Gire los mangos de las ollas hacia la parte posterior de la cocina para no golpear accidentalmente las ollas.



- ❖ Planifique su escape de acuerdo con sus habilidades. Si usa una silla de ruedas o un andador o si tiene algún problema de otro tipo para escapar de su casa, planifique con tiempo e informe al departamento de bomberos, a su familia, al administrador del edificio o a sus vecinos de esa dificultad.
- ❖ Mantenga sus anteojos, llaves, audífonos y un teléfono al lado de su cama.

## Planifique su escape



Tener planificado lo que se debe hacer en caso de incendio puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Practique cómo llegar rápidamente al punto de encuentro predeterminado. En un incendio, es posible que solo tenga unos segundos para escapar con seguridad después de escuchar la alarma del detector de humo.

- Conozca y practique dos formas de salir de cada habitación de su hogar.
- Asegúrese de que todas las puertas y ventanas que conducen al exterior se abran fácilmente.
- Despeje todo desorden que pueda bloquear su ruta de escape o hacer que tropiece o se caiga.
- Tenga un lugar de reunión a una distancia segura delante de su casa donde los bomberos puedan verlo.
- Practique el plan de escape de incendio en el hogar al menos dos veces al año.
- Si vive en un departamento, use las escaleras para escapar, no el ascensor.



- No cocine si tiene sueño, ha consumido alcohol o ha tomado medicamentos o drogas que lo dejan somnoliento.
- Use mangas cortas, ceñidas o mangas largas bien arremangadas mientras cocine. La ropa suelta puede encenderse si entra en contacto con la llama de gas o la hornilla eléctrica de la cocina.
- Limpie el horno y la parte superior de la cocina después de cada uso.
- Mantenga todo lo que pueda incendiarse alejado de la hornilla.
- Revise la cocina después de terminar de cocinar. Asegúrese de que el horno, las hornillas y demás electrodomésticos estén apagados.
- Si comienza un incendio, mantenga la calma y salga del lugar. Una vez que esté afuera, llame al 911 o al departamento de bomberos desde un teléfono celular o desde el teléfono de un vecino. Tenga un lugar de reunión a una distancia segura delante de su casa donde los bomberos puedan verlo.

## Mantenga su hogar calefaccionado de manera segura



Cuando el ambiente exterior está frío, encendemos la calefacción en nuestros hogares para mantenernos sanos y abrigados; sin embargo, los aparatos de calefacción también pueden causar incendios si no se usan correctamente.

- ❖ Mantenga a los niños, las mascotas y objetos que puedan encenderse por lo menos a 3 pies de distancia de radiadores, calefactores, chimeneas, estufas a leña y hornos.
- ❖ Compre calefactores que tengan apagado automático en caso de que se vuelquen.
- ❖ Coloque los calefactores sobre una superficie nivelada, pero nunca sobre armarios, mesas u otros muebles.
- ❖ Haga que un profesional calificado instale los aparatos de calefacción.
- ❖ Cada año, pida a un profesional que inspeccione el sistema de calefacción de su casa.



- ❖ Nunca encienda velas si está cansado y tal vez se quede dormido.
- ❖ Nunca use velas en los dormitorios.
- ❖ Nunca use velas en lugares donde se use oxígeno medicinal.

## Seguridad con las velas



Las velas son agradables de contemplar, pero recuerde que una vela es una llama expuesta y puede iniciar un incendio fácilmente.

Considere usar velas sin llama accionadas con pilas. Estas se ven, huelen y se sienten como velas reales, pero no causan incendios.

Si decide usar una vela de llama expuesta:

- Solo encienda velas cuando usted se encuentre en la habitación.
- Use candelabros resistentes que no puedan volcarse ni encenderse.
- Proteja las llamas de las velas con chimeneas o recipientes de vidrio.
- Mantenga las velas por lo menos a 12 pulgadas de cualquier objeto que pueda arder.
- Use siempre una linterna, NUNCA use velas como iluminación de emergencia.

- Nunca use el horno o las hornillas de la cocina, la secadora o una parrilla para calentar su hogar.
- Almacene el gas propano y otros combustibles de calefacción fuera de su hogar.



- Asegúrese de que todos los aparatos que queman combustible tengan ventilación segura hacia el exterior para evitar cualquier intoxicación por monóxido de carbono (CO).
- Instale alarmas de CO, especialmente si la calefacción en su hogar es alimentada por cualquier fuente que no sea electricidad.
- Limpie las chimeneas a leña después de cada uso. Ponga las cenizas en un recipiente metálico con una tapa cerrada firmemente. Coloque el recipiente en el exterior, sobre concreto o gravilla, por lo menos a 3 pies de su casa.
- Para evitar quemaduras, configure la temperatura del calefactor de agua de su hogar a no más de 120 °F (49 °C).

## Practique la seguridad eléctrica



Las casas antiguas están más propensas a incendiarse por causas eléctricas que las casas modernas. Es posible que el cableado antiguo no tenga la capacidad para alimentar de manera segura los dispositivos y equipos más nuevos y es posible que tampoco tenga las características de seguridad actuales.

- Haga que un electricista autorizado revise el sistema eléctrico de su hogar si los fusibles se funden o los disyuntores se disparan con frecuencia.
- Cambie los tomacorrientes si los enchufes no entran bien o si alguno no acepta enchufes que tengan una clavija más grande que la otra.
- Evite utilizar cables de extensión. Haga que un electricista autorizado determine si debe instalar tomacorrientes adicionales.
- Use bombillas que coincidan con la potencia en vatios recomendada para la luz o la lámpara.
- No sobrecargue los circuitos eléctricos. En general, cuando se disparan los interruptores o se funden los fusibles significa que el circuito está sobrecargado.



- Revise los aparatos eléctricos de su casa a menudo. Reemplace cualquier aparato si los cables eléctricos están agrietados, dañados o sueltos.
- Los electrodomésticos más grandes (refrigeradores, cocinas, lavadoras, secadoras, etc.) deben enchufarse directamente a un tomacorriente de pared.
- Enchufe solamente un aparato de alta potencia (refrigerador, cocina, lavadora, secadora, calefactor, etc.) en un tomacorriente, incluso si el tomacorriente tiene espacio para dos enchufes.