



Craig Hospital

Redefining Possible for People with Spinal Cord and Brain Injuries

Provided as a courtesy of
Craig Hospital
3425 South Clarkson St.
Englewood, Colorado 80113

www.craighospital.org

For more information:

Craig Hospital Nurse Advice Line

1-800-247-0257

Seguridad contra incendios

¡Si alguien grita "¡Fuego!" las personas en general lo escuchan! Están listos para entrar en pánico o para actuar rápidamente y con decisión. ¡Una cosa que no hacen es tomar un folleto como este o una edición atrasada de una revista y revisar las recomendaciones de seguridad contra incendios! Ahora mismo es el momento perfecto para leer esto y pensar en lo que podrá hacer, en caso de que suceda lo peor.

Para todos, pero especialmente para las personas con discapacidades que viven solas, el fuego está en la corta lista de temas de seguridad que deben preocuparlo. La realidad es: Si tiene un problema de movilidad va tener una desventaja muy clara en caso de incendio. Esta desventaja se multiplica si está solo y en la cama en ese momento. Lo que haremos es hablar sobre cómo puede disminuir esa desventaja. Le presentaremos algunas cosas básicas, y algunas improbables, para que piense un plan contra incendios para usted.

Para empezar:

Comuníquese con su departamento de bomberos local a un número telefónico no para emergencias y explique su necesidad especial de discapacidad y problemas de movilidad. Su departamento de bomberos local podrá ayudarlo con un plan de escape y podrá efectuar una inspección de seguridad antiincendios y también le sugerirá cosas sobre colocación de alarmas de incendios y mantenimiento.

No fume en la cama; esto es algo obvio. Controle la seguridad eléctrica verificando con regularidad su hogar. ¿Están sobrecargados los tomacorrientes? ¿Usted pasa con su silla de ruedas todos los días sobre cables eléctricos enterrados bajo las alfombras? Tal vez lo más importante, coloque alarmas contra incendio. ¡De verdad funcionan! Tenga varias por toda la casa, y una en su dormitorio, obviamente. Verifique y reemplace sus baterías en forma periódica. Mejor aun, tenga un sistema de alarma contra incendios automático (interconectado) instalado en su casa. Entonces, si suena una alarma, *todas* sonarán y usted escuchará la advertencia sin importar donde esté usted o el incendio. Los bomberos también recomiendan que si usted tiene alarma en su dormitorio, duerma con las puertas del dormitorio *cerradas*. Las puertas cerradas junto con las alarmas contra incendio pueden darle tiempo adicional fundamental hasta que lleguen los bomberos.

El contenido de este documento es para fines de información general solamente, y no sustituye el asesoramiento médico profesional o tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar una enfermedad o problema de salud sin consultar con un prestador calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume ninguna responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

Arme un plan:

Luego deberá desarrollar su plan de evacuación en caso de incendio. Es fundamental que identifique – y *practique utilizar*- dos rutas diferentes para salir de su casa. Probablemente ya tenga una, y también probablemente esté accesible, así que enfoquémonos en la segunda. *No* es necesario que sea perfecta. Si es una puerta trasera o lateral, deberá poder abrirla y pasar por ella, hacia fuera y salir de la casa. Puede significar que ruede por una rampa muy empinada, o que baje de espaldas por una corta escalera asiéndose de la baranda, inclinándose hacia delante y rodando, con las ruedas traseras de la silla bajando primero por los escalones. Puede significar gatear o arrastrarse por las escaleras hacia abajo, hasta el césped de su patio. El punto es: debe tener un plan, y debe *practicarlo*.

Si no tiene una segunda puerta utilizable, tal vez deba recurrir a las ventanas del primer piso. ¿Hay alguna baja o una que pueda modificarse para poder abrirla con facilidad? ¿Puede andar en silla de ruedas hasta llegar a ella y literalmente lanzarse hacia fuera, al área de césped o arena que haya creado abajo?

¿Improbable? Sí.

¿Peligroso? Posiblemente.

¿Es mejor que quedar atrapado en una casa en llamas? Obvio.

¿Qué sucede si se encuentra en la cama?

Ahora pensemos una situación más difícil: está en la cama cuando todo esto ocurre. ¿Qué hace? Primero, *siempre* tenga su silla posicionada junto a la cama. Incluso si no puede trasladarse solo, su silla debe estar ahí, lista para que cualquiera que llegue lo ayude. Deberá tener un teléfono o sistema de llamadas al alcance de su mano junto a la cama. Tal vez deba grabar el 911 en su discado directo.

Luego, si *puede* sentarse y salir de la cama y trasladarse a su silla, hágalo. Si el incendio no está en su dormitorio, pero igualmente no puede pasar por él, recuerde dejar *cerrada* la puerta de su dormitorio. Si tiene una fuente de agua cerca, y puede, humedezca dos toallas. Puede colocar una en la parte inferior de su puerta, para evitar que entre el humo. Conserve una para usted. Si hay mucho humo, podrá sacudirla para disiparlo, o envolverse la cabeza y rostro para poder respirar.

Abra la ventana de su dormitorio. Cuelgue una toalla, chaqueta, camisa o algo por la ventana, para dejar en claro que usted está ahí. Espere. Si es necesario, tírese de la silla hacia el piso. Como el humo tiende a subir, es el piso el que tendrá menos humo por más tiempo. No obstante, si *puede* tirarse al piso, hágalo en área abierta en el centro de la habitación donde esté visible para quien ingrese. No quede aprisionado entre su cama y la silla, junto a un vestidor, etc. (*Nota: Estas sugerencias de lo que debe hacer dentro de su dormitorio también son útiles si está en un motel, residencia de estudiantes o edificio de oficinas. Estos edificios generalmente se construyen con puertas especiales contra incendios y sistemas rociadores, haciendo todas estas estrategias especialmente útiles mientras espera que llegue la ayuda.*)

Seguridad contra incendios

Si *no puede* llegar a su silla, aún hay cosas que puede probar. ¿Puede alcanzar una toalla? Desagradable como suena, no pase por alto una fuente de agua evidente que esté muy cercana... su bolsa nocturna. ¿Mejor que quemarse o inhalar humo? Por supuesto. Puede también considerar el uso de sábanas, mantas, telas y edredones que sean lo más resistentes a quemaduras dentro de lo posible.

Lista de control:

Revisemos lo que necesita pensar, planificar y practicar *ahora* para estar preparado:

1. Comuníquese con su departamento de bomberos local a un número telefónico no para emergencias y explique su necesidad especial de discapacidad y problemas de movilidad. Su departamento de bomberos local podrá ayudarlo con un plan de escape y podrá efectuar una inspección de seguridad antiincendios y también le sugerirá cosas sobre la colocación de alarmas de incendios y mantenimiento.
2. Instale alarmas d incendio. Las mejores son las automáticas.
3. Practique usar su teléfono o sistemas de llamadas, cuando esté fuera y dentro de la cama.
4. Practique abrir las ventanas. Aprenda a manejar la ventana de su dormitorio y también cualquier ventana del primer piso que pueda formar parte de su ruta de escape alternativa.
5. Si existe forma de que pueda lograr salir de la cama hacia la silla, hágalo.
6. Practique en forma segura “caer” de su cama al suelo, también de su silla de ruedas al suelo. Existen formas correctas e incorrectas de hacerlo, así que trabaje con un terapeuta. Ponga primero colchones o colchonetas en el piso.
7. Si tiene fuerza en la parte superior del cuerpo, y conserva sus funciones, aprenda el “gateo de combate”, arrastrándose hacia delante con brazos y codos, boca abajo. Practique rodar también. Nuevamente, asegúrese de acolchonar el piso. Ahorre la parte donde practica gatear por las escaleras hacia abajo, o por una rampa, para una emergencia “real”.
8. Si tiene una escalera *corta con barandas* como una de sus salidas, y si su fuerza de brazos es bastante buena, practique bajar por las escaleras de espaldas, en su silla de ruedas. Mantenga sus manos en la baranda, inclínese hacia delante, empuje levemente y la gravedad hará el resto. Es ruidoso, temible y discordante. Asegúrese de sólo practicar esto con un observador, detrás de usted, asiéndose de la baranda y listo para detener la silla si fuera necesario. ¡Hágalo solo cuando realmente sea necesario!
 - a. Nota: El éxito y seguridad con los que puede hacer esto depende de muchas cosas más allá de su control: El diseño de las escaleras, longitud de los apoya pies, tipo de baranda que tenga, etc. Si cree que esta técnica no va a funcionarle, puede descartarla y crear un plan diferente.
9. Una vez que dominó todas las partes, practique la evacuación *completa*, usando al menos dos rutas diferentes.

Ahora que ya hicimos que entre en pánico, relájese. Muchas de las estrategias descritas aquí pueden ser muy peligrosas, algunas o muchas tal vez no funcionen para usted, por el diseño de su casa, o por el nivel de su lesión en la médula espinal o porque nunca está solo. No obstante, lo que describimos deberá hacerlo reflexionar. Revise todo lo que describimos, como también todas sus opciones. Haga un plan que se adapte a su situación. Comparta este plan con otras personas cercanas a usted, para que ellos sepan qué hacer y lo que deben esperar que *usted* haga, en caso de emergencia.

Finalmente, y lo más importante, *practique* su plan. Practique lo que puede hacer en forma segura y sin lesiones, y use un observador cuando sea necesario. Pero si tiene probabilidad de dañarse en su “simulacro de incendio”, no se arriesgue; en cambio planifique todo eso en su mente.

Recuerde: El incendio es un gran riesgo, pero también es un riesgo bastante improbable. Usted sabe cómo es: Cuanto más preparado esté, menos probabilidad habrá de que suceda

Esta es una publicación de RRTC sobre Envejecimiento con lesiones en la médula espinal, financiada por el subsidio #H133B30040 del Instituto Nacional sobre Investigación de Discapacidades y Rehabilitación del Departamento de Educación de EE.UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE.UU. Este folleto originalmente apareció publicado en PNI Paraplegia News (abril 2001) y se volvió a editar aquí con permiso de los Veteranos con parálisis de Estados Unidos. Queremos agradecer a la División de incendios de Englewood Colorado por revisar y brindar asesoramiento para este artículo.