

Contexto e Introducción

Las quemaduras son lesiones extremadamente dolorosas y frecuentes en la infancia, y ocurren mayormente dentro del propio hogar. La piel de los niños es mucho más fina que la nuestra, por lo que líquidos o superficies que para nosotros solo están calientes pueden causarles quemaduras profundas en cuestión de segundos.

Con esta guía, aprenderás a identificar los puntos calientes de tu casa (la cocina, el baño, las planchas) y a implementar medidas preventivas efectivas. Además, te indicaremos cómo actuar correctamente en los primeros minutos tras una quemadura, ya que los primeros auxilios adecuados marcan una gran diferencia en el pronóstico y la cicatrización.

Introducción: La Importancia de la Prevención

Las quemaduras son uno de los accidentes más frecuentes y prevenibles en la infancia. Pueden ocurrir en segundos y provocar dolor, cicatrices permanentes o situaciones de emergencia.

La prevención se basa en anticipar riesgos, supervisar y adaptar el entorno según la edad y el desarrollo del niño.





POR QUÉ OCURREN LAS QUEMADURAS EN LA INFANCIA?

El riesgo varía según las habilidades del niño:

- **Recién nacidos y lactantes:** movimientos bruscos, reflejos inesperados, tiran objetos sin intención.
- **Niños pequeños (1–3 años):** exploran, caminan, alcanzan superficies calientes sin reconocer peligro.
- **Preescolares:** imitan a los adultos, quieren “ayudar” en la cocina.
- **Escolares:** mayor independencia, uso de microondas y curiosidad por el fuego.
- **Adolescentes:** manipulación de calor, cocina sin supervisión, planchas de cabello, velas y dispositivos eléctricos.



Tipos de Quemaduras más Frecuentes



Térmicas

Causadas por líquidos calientes (la más común en niños), vapor, fuego o contacto con superficies calientes (planchas, estufas).



Eléctricas

Por morder cables, introducir objetos en enchufes, cargadores o tocar aparatos defectuosos.



Químicas

Contacto con productos de limpieza fuertes como cloro o destapacaños.



Solares

Exposición prolongada al sol sin protección adecuada.





QUEMADURAS POR VAPOR

El vapor produce quemaduras profundas rápidamente.

- Vaporizadores, ollas de presión y planchas de vapor deben mantenerse a más de 1 metro (3 pies) del niño.
- Evitar vaporizadores calientes en habitaciones infantiles.



SEGURIDAD ELÉCTRICA

- No dejar cargadores enchufados sin uso.
- Evitar extensiones múltiples accesibles.
- Proteger enchufes con tapas de seguridad.
- Las quemaduras eléctricas siempre requieren evaluación médica.



SEÑALES DE ALARMA – CUÁNDO CONSULTAR DE URGENCIA

Buscar atención médica inmediata si:

La quemadura afecta cara, manos, pies, genitales o pliegues. 🚑

Hay ampollas grandes, zonas blancas, negras o profundas. 🚑

Compromete más del 5% del cuerpo (la palma de la mano del niño $\approx$ 1%). 🚑

Es una quemadura eléctrica o química. 🚑

El niño es menor de 12 meses. 🚑

Dolor intenso, inflamación progresiva o signos de infección. 🚑



**Recién nacido – 12 meses**

- Nunca sostener al bebé mientras se consumen bebidas o alimentos calientes.
- Mantener tazas, termos y sopas lejos del borde de mesas.
- Evitar manteles que el bebé pueda halar.
- Proteger enchufes eléctricos.
- Baño seguro: temperatura del agua 37–38°C (98–100°F).
- Ajustar el calentador de agua a un máximo de 49°C (120°F).

**1 – 3 años (etapa de mayor riesgo)**

- Girar siempre los mangos de ollas hacia adentro.
- Cocinar preferentemente en hornillas traseras.
- Crear una zona segura de calor: área de 1 metro (3 pies) alrededor de la cocina donde el niño no entra.
- Guardar planchas, rizadores y secadores apenas se usen.
- No permitir acceso a encendedores ni fósforos.
- Proteger estufas, radiadores y calentadores portátiles.

**3 – 6 años**

- Enseñar la regla: “¡Caliente, no tocar!”.
- Evitar juegos cerca de la cocina o barbacoas.
- Supervisar si se acercan a velas, hornos o calentadores.
- Evitar disfrazarse con telas muy sueltas cerca de fuentes de calor.

**6 – 12 años**

- Educar sobre el peligro del fuego, vapor y líquidos calientes.





- Si ayudan en la cocina, asignar tareas sin exposición directa a calor.
- Enseñar a abrir recipientes calientes lejos del rostro.
- Supervisar el uso del microondas.



Adolescentes (12 – 18 años)

- Riesgo con planchas de cabello (alcanzan 230°C / 450°F).
- Guardarlas en superficies resistentes al calor y lejos de niños.
- No usar alcohol para encender parrillas.
- No cargar dispositivos electrónicos bajo almohadas o colchones.
- Uso responsable de velas y electrodomésticos.



ROPA Y MATERIALES SEGUROS

- Preferir pijamas ajustadas o con etiqueta “resistente al fuego”.
- Evitar telas sueltas cerca de velas, cocinas o parrillas.



Quemaduras Solares: Prevención

Horario

Evitar sol directo entre 10 a.m. y 4 p.m.

Bebés < 6 meses

La mejor protección es la sombra y ropa ligera. Aplicar protector solar solo si no hay alternativa y en pequeñas áreas.

Protector Solar (> 6 meses)

Usar un protector solar de amplio espectro y alto factor de protección adecuado para niños, siguiendo las recomendaciones de su pediatra.

Ropa con Protección

Considerar usar ropa con factor de protección ultravioleta.

Reaplicación del Protector Solar

Reaplicar el protector solar cada 2 horas, o con más frecuencia si el niño ha sudado o salido del agua.

Hidratación

Ofrecer líquidos frecuentemente.





SEGURIDAD EN EL BAÑO

- Nunca dejar al niño solo.
- Evitar jacuzzis o hidromasajes en menores de 5 años.
- No usar baños de vapor caseros para “descongestión”.
- Verificar siempre la temperatura del agua antes del baño.



ALIMENTOS CALIENTES Y MICROONDAS

- Riesgo con sopas instantáneas y recipientes plásticos.
- Dejar reposar alimentos 1 minuto tras calentarlos.
- Abrir envases lejos del rostro del niño.
- Nunca entregar alimentos recién calentados sin verificar temperatura.





¿Qué hacer si ocurre una quemadura (Primeros Auxilios)

Quemaduras Térmicas

1. Enfriar con agua corriente a temperatura ambiente por 10–20 minutos.
2. Retirar ropa cerca de la zona, pero NO la que esté pegada a la piel.
3. Cubrir con un paño limpio o gasa estéril.
4. No reventar ampollas.
5. **No aplicar remedios caseros** (pasta dental, mantequilla, talco, café). No usar gel de aloe vera en heridas abiertas.
6. No usar hielo ni compresas congeladas, pueden empeorar la lesión.
7. Buscar ayuda médica según las señales de alarma.



Quemaduras eléctricas

1. No tocar al niño directamente hasta alejarlo de la fuente eléctrica o cortar la corriente, si es posible.
2. Buscar atención médica siempre, incluso si la quemadura parece pequeña o la piel se ve poco afectada.



QUEMADURAS QUÍMICAS

1. Ante contacto con productos de limpieza u otras sustancias químicas, lavar de inmediato con abundante agua corriente durante al menos 20 minutos.
2. No mezclar ni intentar neutralizar productos, ya que puede empeorar la lesión.
3. Mantener siempre los productos químicos fuera del alcance de los niños.
4. Acudir a urgencias.



Mensaje final para padres

La prevención de quemaduras se basa en anticipar, supervisar y adaptar el entorno según las habilidades del niño. Pequeños ajustes en el hogar pueden evitar lesiones dolorosas y cicatrices permanentes.

Un hogar seguro no es un hogar sin riesgos, sino uno donde los riesgos se conocen, se anticipan y se gestionan. La prevención de quemaduras no es una tarea de un día, sino un hábito continuo de supervisión, adaptación y educación.

Tu presencia atenta y tu capacidad para crear un entorno seguro son los escudos más poderosos para proteger a tu hijo. Con cada ajuste que haces en casa, estás construyendo un espacio donde puede crecer, explorar y aprender sin peligros innecesarios.



¿Cuál es el primer paso ante una quemadura térmica?

Lo más importante es enfriar la zona inmediatamente aplicando agua corriente fresca (no helada) durante al menos 10-15 minutos. Esto detiene el daño en las capas profundas de la piel y alivia el dolor.

¿Debo aplicar pasta de dientes, aceite o hielo en la quemadura?

¡Nunca! Estos remedios caseros pueden empeorar la lesión, atrapar el calor y aumentar el riesgo de infección. Aplica solo agua fresca y, tras enfriar la zona, cúbreala con una gasa estéril o un paño limpio y seco.

¿Cuándo debo llevar al niño a urgencias por una quemadura?

Acude a urgencias si la quemadura es extensa (mayor que la palma de la mano del niño), afecta a zonas delicadas (cara, manos, pies, genitales o articulaciones), es profunda (ampollas grandes o piel blanquecina/carbonizada) o si fue causada por electricidad o productos químicos.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía](#) > (/dra-ariana)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

