

# SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS EN EL HOGAR

Para personas con  
**IMPEDIMENTOS DE MOVILIDAD**





Provisto por  
Soluciones de seguridad en caso de incendios  
para discapacitados de Oklahoma: Un proyecto  
conjunto de Oklahoma ABLE Tech &  
Fire Protection Publications en  
Oklahoma State University

# ¿Por qué leer esta guía?

La investigación demuestra que la gente con discapacidades tiene un riesgo más alto de lesionarse o morir en un incendio. Por eso esta guía le ayudará a:

- Asegurarse de que funcione la alarma de incendios
- Crear y practicar un plan de escape del hogar
- Reducir riesgos de incendio en su casa

# ¿Qué contiene esta guía?

Instalación de alarmas de humo .....	2
Crear un Plan de escape del hogar .....	6
Practicar su plan de escape .....	10
Reducir los riesgos de incendio .....	16



# Instalación de alarmas de humo

Se necesita al menos una alarma de humo fuera de cada área donde se duerma en todo nivel de su casa. Los incendios más peligrosos ocurren mientras uno duerme. La alarma de humo debe detectar el humo antes de que llegue a su área de dormir y despertarlo.



**Figura 1:** Una alarma de humo para personas con impedimentos de movilidad. Esta alarma viene con una batería de 10 años y se prueba y silencia mediante control remoto.

Considerando el tiempo que tarda en transferirse a su silla de ruedas, usted puede necesitar alarmas de humo adicionales para alertarle antes, para que tenga más tiempo para escapar. Debe considerar la situación de su vivienda y sus habilidades.

## **Probar la alarma todos los meses**

Debe probar la alarma de humo todos los meses. Ponga un recordatorio en su calendario siempre el mismo día. Adopte el hábito de revisar la alarma de humo todos los meses. Si no funciona la alarma, no puede salvarle la vida.

Para probar la alarma, apunte el control remoto hacia ella. Sostenga el botón de volumen o de canal durante 3 a 5 segundos (vea la Figura 2).



**Figura 2:** Apunte el control remoto hacia la alarma.

**Nota:** Si la alarma de humo viene con una batería de litio de 10 años, no necesita cambiarla.

## **Cambiar la alarma cada 10 años**

Las alarmas de humo duran 10 años. Después de 10 años, debe comprar e instalar una nueva alarma de humo. Ponga una etiqueta en la alarma. Escriba la fecha en que instaló la alarma en la etiqueta. Revise que la etiqueta no cubra ninguna

ventilación de la alarma de humo.

## **Conocer la alarma de humo**

La alarma de humo emitirá un sonido para notificarle que hay humo. El sonido será fuerte y continuo.

## **Considere contar con un sistema de rociadores contra incendios**

Los sistemas de rociadores contra incendios en el hogar le dan el mejor nivel de seguridad. El sistema se activa rápidamente y apaga el incendio antes de que pueda propagarse. El sistema también apaga el incendio antes de que nadie pueda verse afectado en la casa al inhalar humo tóxico, el cual es la causa número uno de muerte en caso de incendio.

Para obtener más información, visite [www.homefiresprinkler.org](http://www.homefiresprinkler.org) o llame al 1-888-635-7222.

# Crear un Plan de escape del hogar

## Qué es un Plan de escape del hogar?

Un plan de escape del hogar es una ruta para salir de su casa en caso de incendio. Después de planificar su escape, todos los miembros de la familia deben practicar el plan de escape cada seis meses. Mientras más practique el plan de escape, más preparado estará para tomar medidas en caso de emergencia.



Figura 3: Una familia hace un plan de escape del hogar.



## ¿Cómo crear un Plan de escape del hogar?

1. Dibuje un plano de su casa en una hoja grande de papel o use papel cuadriculado.
2. Revise que haya incluido cada puerta y ventana que pueda usar como salida.
3. Dibuje todas las características exteriores o posibles obstáculos que pudieran impedirle escapar por ventanas y puertas.
4. Dibuje flechas rojas para mostrar la mejor manera de salir de cada cuarto.
5. Dibuje flechas azules para mostrar la segunda mejor manera de salir de cada cuarto.
6. Elija un punto de reunión frente a su casa y márkelo en el plan de escape.

7. Practique el plan de escape usando la mejor manera para salir del área donde duerme.
8. Practique la segunda mejor manera para salir del área donde duerme.

**Nota:** Sepa ambas maneras de salir, para que pueda escapar. Revise que todos en su familia puedan seguir ambas rutas de salida.

9. Disponga llamar al 911 o a su número local de emergencia desde la casa de un vecino.
10. Actualice el plan según sea necesario.

## **¿Qué otras cosas debo hacer?**

1. **Dormir en la planta baja.** Duerma en un lugar de su casa que ofrezca la ruta de escape más rápida. Un cuarto con puerta al exterior es lo mejor.

2. **Incluya a sus hijos en el plan de escape.**  
Confirme que usted y sus hijos sepan cómo salir.
3. **Despeje todas las rutas de escape.**  
Elimine todos los objetos de los pasillos, puertas y ventanas, además de las áreas donde se duerme.
4. **Revise que el número de su casa sea claramente visible desde la calle.**  
Considere pintar el número de su casa en el borde de la vereda. Si vive en un apartamento, su arrendador debe asegurarse de que el número de apartamento sea visible desde el estacionamiento y que todos los números del edificio sean visible a distancia.
5. **Practique el plan de escape cada seis meses.** Incluya a sus hijos. Revise que todos los miembros de la familia sepan

cómo salir.

6. **SALGA Y QUÉDESE AFUERA.** Nunca vuelva a su casa por ningún motivo—no por mascotas, medicamentos ni nada.

## Practicar su plan de escape

Usted y su familia deben practicar su plan de escape antes de la emergencia. Una vez que suene la alarma, usted solamente tiene unos minutos para escapar, así que debe estar preparado. Mientras más practique el plan de escape, más preparado estará en caso de emergencia.

### Buscar dos salidas de cada cuarto

Sepa todas las puertas y ventanas que llevan al exterior. Confirme que todos los miembros de la familia, incluso los niños, puedan abrirlas fácilmente. Si tiene rejas de seguridad en las ventanas, asegúrese de



que tengan un pestillo de emergencia y que todos puedan abrir las rejas rápidamente. Si tiene una casa de varios pisos, considere dormir en la planta baja. Consiga una escalera de escape para los dormitorios en el segundo piso. Revise que la escalera sea adecuada para la ventana.

## **Elegir un punto de reunión afuera**

Elija un punto de reunión frente a su casa.

## **Practicar su plan de escape**

Practique su plan de escape regularmente. Para las áreas donde se duerme en el segundo piso, practique colocar la escalera. Pero no baje por la escalera. Solamente baje por la escalera en situaciones de emergencia.

Si tiene un animal de servicio, practique su plan de escape con su perro guía. Entrene al animal cómo responder a la alarma cuando

la prueba cada mes. Sin embargo, dado que la prueba todos los meses, el animal puede acostumbrarse al sonido. Por eso es importante que el animal se dé cuenta de que la alarma significa peligro y que debe alertarlo.

También debe practicar el plan de escape sin el animal de servicio. Si el animal queda atrapado dentro de la casa, dígale a los bomberos cuando lleguen.

## **En un incendio**

El escape debe ser inmediato. No espere a que lo rescaten. Si hay puertas cerradas entre usted y la salida al exterior (como una puerta cerrada hacia el dormitorio), usted debe palpar la puerta o la perilla con el dorso de la mano para ver si está caliente (vea la Figura 4). Si está caliente, no la abra. Use su segunda ruta de escape.



Figura 4: Palpe la puerta con el dorso de la mano.

Si la puerta no se siente caliente, ábrala con precaución. Puede haber humo y calor todavía al otro lado. Si abre la puerta y encuentra humo o calor, ciérrela y use su segunda ruta de escape. Si la ruta al exterior está sin humo, o si se arrastra por debajo del humo, acérquese rápidamente a la salida (vea la Figura 5).



**Figura 5:** Practique arrastrarse para pasar por debajo del humo.

Si no tiene movilidad o queda atrapado, llame al 911 o a su número local de emergencia y dígales donde está en su casa.

## **Modificar sus planes**

Usted es experto en sus propias habilidades y necesidades. Debe planear cómo dar instrucciones a los servicios de emergencia cuando lleguen. Las instrucciones deben



ser rápidas y directas. Tendrá el tiempo justo para transmitir la información más importante.

Llame al cuerpo de bomberos usando un número no de emergencia antes de que se produzca una emergencia. Puede que les sea posible guardar información acerca de sus necesidades. Por ejemplo, puede decirles que en su casa hay una persona que usa silla de ruedas en el dormitorio de atrás en la planta baja.

Recuerde que llamará al 911 o a su número local de emergencia desde la casa de un vecino. Practique comunicarse con sus vecinos acerca de una emergencia. Incluya este paso cuando practique su plan de escape.

# Reducir los riesgos de incendio

## Prepárese para cocinar

- Cocine cuando esté alerta. No cocine si está mareado o si se siente bajo los efectos del alcohol, medicamentos u otros fármacos.
- No use ropa suelta al cocinar.
- Súbase las mangas arriba de los codos al cocinar.
- Mantenga todos los elementos que puedan quemarse alejados de la estufa
- No cuelgue toallas del asa de la puerta del horno.

## Mientras cocine

- Nunca deje una estufa sin supervisión mientras cocine. Apague la estufa si debe alejarse, aun cuando sea por un momento.
- Mantenga alejados a niños y mascotas. Cree una zona de seguridad de tres pies alrededor de la estufa.
- Siempre use utensilios con tapas que encajen correctamente.
- Mantenga una tapa cerca para ahogar

cualquier llama.

- Mantenga hacia adentro las asas y manijas de la batería de cocina.
- Use un temporizador para recordarle cuándo esté lista la comida. Tan pronto suene el temporizador, apague la estufa.
- No traslade agua caliente de la estufa al fregadero. Use cucharones o cucharas grandes para sacar la comida de ollas hirvientes.
- Cuando saque cosas calientes de la estufa o del horno, use un carro para transportarlas. Nunca se ponga utensilios calientes en la falda.
- Mantenga limpia el área alrededor de la estufa.
- No permita que se acumule grasa alrededor de la estufa. La grasa acumulada puede inflamarse.

## **Si hay un incendio**

- Si se inflama una olla de comida, protéjase manteniendo la tapa entre usted y las llamas, a modo de escudo. Deslice la tapa encima de la olla. Apague el quemador, y

luego deslice la olla sobre una superficie más fría.

- ¡Peligro! Nunca use agua para apagar un incendio de grasa.

## Microondas

- Los hornos de microondas están destinados solamente a preparar comidas.
- Nunca ponga nada de metal, lámina de aluminio, amarras de metal ni cubiertos en un microondas.
- Solamente use recipientes seguros para el microondas. Las microondas pueden derretir algunos recipientes plásticos o hacer que se rompan algunos recipientes de cerámica y de vidrio.
- Los hornos de microondas no calientan uniformemente, y su comida seguirá cocinándose incluso después de detenerse las microondas. Abra todos los recipientes con cuidado para evitar quemarse con el vapor.
- Revise que la puerta del horno de microondas siempre selle correctamente.



- No use el microondas si no cierra la puerta.
- Considere poner el microondas cerca de una mesa, para poder trasladar la comida rápidamente del microondas a la mesa.
  - Si tiene un incendio en el microondas, no abra la puerta. Apague el microondas. Llame al 911 o a su número local de emergencia. Antes de usar el microondas de nuevo, pida servicio técnico para confirmar que funcione bien.

## Fumar

- El hecho de fumar y los materiales para fumar son la causa número uno de incendios fatales en las casas. Si fuma, usted y su familia están en mayor peligro de incendio, quemaduras y muerte.
- Nunca fume en cama. Si un cigarrillo empieza un incendio en su cama, usted está demasiado cerca del incendio y es posible que no pueda escapar.
- Nunca deje un cigarrillo encendido. Apáguelo.

- No fume si bebe alcohol o toma medicamentos recetados que le causen adormecimiento.
- No fume en áreas alfombradas.
- No fume en sillas tapizadas. Fume en la mesa. No use mantel. Mantenga alejados los artículos inflamables (como servilletas).
- Mantenga ordenada el área donde fuma.
- Mantenga encendedores y fósforos o cerillos donde no puedan tomarlos los niños.
- Siempre use ceniceros que sean hondos y que no se vuelquen.
- Solamente use ceniceros para descartar cigarrillos. No ponga basura en ellos.
- No llene los ceniceros en exceso.
- Antes de desechar colillas de cigarrillos en un cubo de basura, vierta agua encima de las colillas.
- Nunca fume en áreas donde se use oxígeno.

## **Velas**

- Siempre recorte las mechas a 1/4 de pulgada antes de encenderlas. Las mechas

largas generan más humo, crean llamas más altas y hacen que las velas no se consuman uniformemente.

- Siempre ponga las velas en un portavelas que no sea inflamable. Póngalas lejos de cosas que puedan quemarse (cortinas, muebles).
- Ponga las velas en portavelas firmes que tengan el tamaño suficiente para recoger la esperma y que no se vuelquen.
- Mantenga las velas al menos a 4 pulgadas de distancia entre sí. Si están muy juntas, pueden derretir la esperma de otras o consumirse indebidamente.
- Revise que los niños o mascotas no puedan alcanzar las velas ni volcarlas.
- Ninguna vela encendida es segura. Nunca deje velas sin supervisión. Ni siquiera las velas en frascos son seguras porque el frasco puede romperse y la mecha puede inflamar otros materiales.
- Sople las velas para apagarlas antes de salir de un cuarto.

- No use velas en su dormitorio. Puede quedarse dormido y olvidarse de ellas. Alrededor de la mitad de todos los incendios de casas que implican velas empiezan en el dormitorio.
- Si se corta la electricidad, siempre use una linterna, no una vela.

## **Electrodomésticos**

- Desenchufe inmediatamente todo electrodoméstico que tenga chispa, huela diferente o se sobrecaliente. Cámbielos o hágalos reparar.
- Tenga cuidado con los cables eléctricos. No pase por encima de cables eléctricos con su sillas de ruedas o scooter. Puede dañar estos cables.
- Cuando se desgaste un cable eléctrico o se agriete, cámbielo.
- No ponga cables eléctricos o alambres debajo de alfombras.
- Si usa un cable de extensión, desenróllelo totalmente para que no retenga calor. No

lo deje bobinado de ninguna manera.

- Revise que las lámparas y luces nocturnas no toquen ninguna tela ni muebles.
- Si tiene niños pequeños en su casa, cubra los tomacorrientes que no use con tapas plásticas.
- No sobrecargue los tomacorrientes.
- Revise que se pongan los enchufes en los tomacorrientes del tipo correcto.
- Los enchufes polarizados (con una pata más ancha que la otra) requieren tomacorrientes polarizados.
- Los enchufes de tres patas requieren tomacorrientes con tres agujeros para conectar el enchufe correctamente a tierra.
- Nunca fuerce un enchufe en un tomacorriente si no encaja.
- Confirme que el área donde cargue la batería de su silla de ruedas esté bien ventilada y ordenada.
- Si se funde un fusible o se dispara un disyuntor, no lo cambie o reajuste simplemente. Averigüe lo que está

sobrecargando el sistema, y corrija el problema. Si la sobrecarga no puede determinarse inmediatamente, haga que un electricista con licencia revise el circuito.

## Chimeneas

- Mantenga todo lo que pueda quemarse al menos a 3 pies de distancia de las fuentes de calor.
- No use ropa suelta cerca de llamas expuestas.
- Use leña seca, vieja en la chimenea. La leña recién cortada o húmeda es más peligrosa.
- Use una malla para chimeneas.
- Todos los años, al comenzar el invierno, inspeccione la chimenea en busca de grietas u obstrucciones.
- Una vez al año, haga que un profesional limpie la chimenea.

## Calefactores

- Los calefactores constituyen un peligro de incendio.
- Use solamente calefactores que tengan una etiqueta de UL.
- Revise que el calefactor tenga un interruptor automático para apagarlo si se cae.



- Dé al calefactor un espacio de 3 pies alrededor en todas direcciones.
- Mantenga muebles, ropa de cama y ropa a 3 pies de los calefactores.
- Use el calefactor por períodos cortos de tiempo.
- No se acueste con el calefactor encendido.
- Siempre desenchufe el calefactor cuando no esté en uso.

## **¡Recuerde!**

1. Usted es experto en sus habilidades y necesidades. Si sabe qué hacer en caso de incendio, puede reducir su riesgo.
2. Instale una alarma de humo en su casa. Pruébela todos los meses. Cámbiela cada 10 años.
3. Practique su plan de escape cada seis meses. Haga los cambios que sean necesarios. Póngalo donde pueda verlo.
4. Aplique la seguridad en su casa. Reduzca los riesgos de incendio en su casa.

**Soluciones de seguridad en caso de incendios  
para discapacitados de Oklahoma**  
cuenta con financiamiento del Departamento de  
Seguridad Nacional y la Subvención de Asistencia  
para bomberos en la prevención de incendios y  
seguridad de la Administración de incendios  
de los Estados Unidos

## **Para obtener más información**

**Oklahoma ABLE Tech**

1-888-885-5588 (V/TDD) o 405-744-9748

<http://okabletech.okstate.edu>

**Fire Protection Publications**

1-800-654-4055

<http://www.ifsta.org>



Ubicado en Oklahoma State University

Este documento con letra grande cumple con los estándares de la American Printing House for the Blind (Imprenta Americana para Ciegos) y utiliza su fuente especial llamada APHont.