

El humo de los incendios forestales



El humo de los incendios forestales puede causarle daño de muchas maneras. El humo puede lastimar los ojos, irritar el aparato respiratorio y agravar las enfermedades cardíacas y pulmonares crónicas. Esta hoja informativa le brinda información sobre cómo puede proteger su salud y estar a salvo en caso de estar expuesto al humo de un incendio forestal.

¿Qué es el humo de los incendios forestales? ¿Puede hacer que yo me enferme?

El humo de los incendios forestales está compuesto por una mezcla de gases y partículas pequeñas que son emanados por la vegetación, los materiales de construcción y otros materiales al quemarse. El humo de los incendios forestales puede hacer que cualquier persona se enferme. Incluso las personas sanas pueden enfermarse si hay una cantidad suficiente de humo en el aire. Respirar el humo puede tener efectos inmediatos en la salud, entre ellos:

- Tos
- Dificultad para respirar normalmente
- Ardor en los ojos
- Irritación en la garganta
- Moqueo
- Irritación de los senos paranasales
- Sibilancias y dificultad para respirar
- Dolor de pecho
- Dolores de cabeza
- Ataques de asma
- Cansancio
- Latidos cardíacos acelerados

Las personas con más probabilidades de enfermarse si respiran el humo de un incendio forestal son los adultos mayores, las mujeres embarazadas, los niños y las personas con afecciones respiratorias y cardíacas preexistentes.

El humo de los incendios forestales puede afectar a los grupos de alto riesgo



Siete consejos para evitar respirar el humo de un incendio forestal

Si es posible, limite su exposición al humo. A continuación, se incluyen siete consejos para ayudarlo a proteger su salud:

- 1. Preste atención a los informes locales sobre la calidad del aire.** Cuando ocurra un incendio forestal en su área, esté atento a las noticias o las advertencias sobre los peligros del humo para la salud. Preste atención a los mensajes que emitan las autoridades de salud pública y tome precauciones adicionales de seguridad como, por ejemplo, evitar estar al aire libre.
- 2. Si hay guías de visibilidad disponibles, téngalas en cuenta.** A pesar de que no se mide la cantidad de partículas en el aire en todas las comunidades, algunas en la zona oeste de los Estados Unidos cuentan con pautas para ayudar a calcular la calidad del aire según a qué distancia se pueda ver.
- 3. Si le dicen que se quede adentro, quédese adentro y mantenga el aire interior tan limpio como sea posible.** Mantenga las puertas y las ventanas cerradas, a menos que haga mucho calor afuera, ya que esto podría hacer que haga mucho calor también adentro. Si tiene aire acondicionado, enciéndalo, pero cierre la entrada de aire de afuera y mantenga el filtro limpio para evitar que entre el humo. Si no cuenta con

aire acondicionado y hace mucho calor para estar adentro con las ventanas cerradas, refúgiense en otro lugar.

4. **No aumente la contaminación del aire de adentro.** Si las concentraciones de humo son altas, no encienda nada que queme como, por ejemplo, velas o la chimenea. No pase la aspiradora porque esto mueve las partículas que ya hay en su casa. No fume tabaco ni ningún otro producto ya que con ello aumentará la contaminación del aire.
5. **Si tiene asma u otra enfermedad pulmonar, tome sus medicamentos y siga el plan para manejar sus problemas respiratorios según le haya indicado el médico.** Llame al médico si sus síntomas se agravan.
6. **Las mascarillas contra el polvo no son suficientes para protegerlo.** Las mascarillas de papel que se venden comúnmente en las ferreterías para protegerse del polvo y algunos otros irritantes (comfort masks) sirven para atrapar las partículas más grandes, como las del aserrín. Estas mascarillas no protegen a los pulmones contra el humo. Las mascarillas “N95” brindarán algo de protección cuando se usan adecuadamente. Si decide tener una mascarilla siempre a mano, consulte la [hoja informativa sobre respiradores](#) provista por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional de los CDC.
7. **Evite exponerse al humo cuando practique actividades recreativas al aire libre.** Los incendios forestales y las quemadas controladas — incendio vigilado de terrenos para controlar la vegetación— pueden producir mucho humo. Antes de visitar un parque o un bosque, verifique que no haya ningún incendio forestal ni que se haya planificado hacer una quema controlada.