

Riesgos de salud por la exposición al humo de los incendios forestales

El humo de los incendios forestales está compuesto de una mezcla de gases y partículas microscópicas que se desprenden de la vegetación en llamas. El humo puede afectar los ojos, irritar el sistema respiratorio y agravar las afecciones de personas que padecen de enfermedades cardíacas y pulmonares crónicas.

¿Cómo saber si el humo lo está afectando?

El humo puede causar:

- Tos
- Irritación de la garganta
- Irritación de los senos nasales
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Dolor de cabeza
- Irritación de los ojos
- Secreción nasal
- Exacerbación del asma

Si padece de alguna enfermedad cardíaca o pulmonar, el humo podría empeorar sus síntomas.

Las personas que padecen de alguna enfermedad cardíaca podrían experimentar:

- Dolor en el pecho
- Palpitaciones
- Dificultad para respirar
- Fatiga

El humo puede empeorar los síntomas de las personas que padecen de afecciones respiratorias preexistentes, tales como alergias respiratorias, asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), en cuyo caso podrían experimentar:

- Dificultad para respirar normalmente
- Tos seca o con flema
- Molestias en el pecho
- Sibilancia y dificultad para respirar

Cuando la concentración de humo es bastante alta, incluso las personas saludables podrían presentar algunos de los síntomas antes mencionados.

Entérese si corre algún riesgo

Si padece de alguna afección cardíaca o pulmonar como insuficiencia cardíaca congestiva, angina, enfermedad obstructiva pulmonar crónica, enfisema o asma, usted corre mayor riesgo de sufrir problemas de salud que una persona saludable.

Los ancianos tienen mayor posibilidad de verse afectados por el humo, tal vez porque es más probable que padezcan de enfermedades cardíacas o pulmonares que los más jóvenes.

Los niños corren mayor riesgo de salud por exposición al humo debido a que sus vías respiratorias aún están en desarrollo e inhalan más aire por libra de peso corporal que un adulto. Además, los niños tienden a realizar más actividades al aire libre.

Protéjase

Limite su exposición al humo. Siga las siguientes recomendaciones para proteger su salud:

Preste atención a los informes locales sobre la calidad del aire. Esté atento a las noticias o alertas de salud relacionadas con el humo. Averigüe si su comunidad distribuye informes sobre el índice de calidad del aire que expide la Agencia de Protección Ambiental, y manténgase al tanto de los mensajes de salud pública sobre medidas adicionales de seguridad.

Consulte las guías sobre visibilidad si están disponibles. No todas las comunidades cuentan con un medidor de las partículas que hay en el aire. En la zona oeste de los Estados Unidos, algunas comunidades tienen directrices para estimar el índice de calidad del aire según la visibilidad hacia el horizonte.

Si le recomiendan permanecer adentro, mantenga el aire interior tan limpio como sea posible. Mantenga puertas y ventanas cerradas a menos que el clima esté extremadamente caluroso. Utilice el aire acondicionado, si cuenta con uno, pero cierre la entrada de aire fresco y mantenga el filtro limpio para evitar que entre el humo de afuera. Si no cuenta con un aire acondicionado y hace mucho calor adentro para mantener las ventanas cerradas, refúgiense en otro lugar.

No aumente la contaminación del aire en ambientes cerrados. Si hay altas concentraciones de humo no encienda nada que tenga llamas como velas, chimeneas o estufas a gas. No pase la aspiradora puesto que levanta partículas en el aire ya presentes en su hogar. No fume ya que con ello aumentará la contaminación del aire.

Si sufre de asma o de alguna otra enfermedad pulmonar, siga las instrucciones de su médico en cuanto a medicamentos y su plan de control del asma y llámelo si sus síntomas empeoran.

Las mascarillas contra el polvo no son suficientes para su protección. Las mascarillas de papel contra el polvo que venden en las ferreterías sirven para atrapar partículas más grandes, tales como las de aserrín, pero no protegen a los pulmones del humo. Una mascarilla tipo “N95”, *si se usa adecuadamente*, le brindará alguna protección. Para mayor información sobre mascarillas eficaces, consulte la [Hoja informativa sobre respiradores](#) del Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional de los CDC.