



## **Efectos sobre la salud del humo de incendios forestales y quemas prescritas**

El humo de los incendios forestales es una mezcla de pequeñas partículas, gases y vapor de agua. La principal preocupación para la salud son las pequeñas partículas. Estas pequeñas partículas pueden provocar ardor en los ojos, secreción nasal, picor de garganta, dolores de cabeza y enfermedades (por ejemplo, bronquitis). También pueden agravar las enfermedades cardíacas y pulmonares crónicas (por ejemplo, asma, enfisema y EPOC).

Hay muchos factores que influyen en la susceptibilidad de una persona al humo. Estos factores incluyen el nivel, el alcance y la duración de la exposición, la edad y la susceptibilidad individual. Cualquier persona que pueda ver, saborear u oler el humo debe reducir su actividad al aire libre. Pero las personas con enfermedades cardíacas, pulmonares o asmáticas deben evitar por completo el aire libre, al igual que los niños y los ancianos.

Cuando los niveles de humo son peligrosamente altos, deben seguirse las medidas de protección adecuadas.

### **Formas de protegerse**

**Evite respirar el humo si puede evitarlo.** Si usted está sano, no suele correr un riesgo importante por el humo. Las personas de riesgo son las que padecen enfermedades cardíacas o pulmonares, los niños y los adultos mayores.

**Use la guía de visibilidad.** Dado que el humo es muy visible, es posible estimar visualmente los niveles de humo y calcular los posibles impactos sobre la salud. En general, cuanto peor es la visibilidad, peor es el humo.

**Use el sentido común.** Si parece que hay humo en el exterior, probablemente no sea un buen momento para realizar actividades al aire libre. Y probablemente no sea un buen momento para que sus hijos jueguen al aire libre.

**Si se siente enfermo como consecuencia del humo de los incendios forestales, independientemente del nivel del Índice de Calidad del Aire (ICA), tome las precauciones necesarias:** permanezca en el interior, utilice un filtro HEPA y limite sus actividades. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica para obtener instrucciones adicionales.

**Preste atención a los informes locales sobre la calidad del aire.** Permanezca atento a cualquier noticia o advertencia sanitaria relacionada con el humo. En caso de que los niveles de humo sean peligrosos, las

Autoridades Locales de Salud y Emergencia emitirán instrucciones basadas en el Índice de Calidad del Aire (AQI) de la Agencia de Protección Ambiental (EPA). El ICA, basado en los datos de los monitores locales de calidad del aire, le informa sobre la calidad diaria del aire en su zona y le recomienda las precauciones que puede tomar para proteger su salud. A medida que el humo empeora, la concentración de partículas en el aire cambia - y también lo hacen las medidas que debe tomar para protegerse.

**Si se le aconseja permanecer en el interior, mantenga las ventanas y puertas cerradas.** Asegúrese de que los aparatos de aire acondicionado tienen un filtro limpio en las entradas de aire. Los aparatos con filtros de partículas de alta eficiencia (HEPA) pueden reducir la contaminación interior.

**No contribuya a la contaminación del aire interior.** No use nada que arda, como chimeneas de madera, troncos de gas, estufas de gas o incluso velas. No pase la aspiradora, ya que eso remueve las partículas que ya están dentro de su casa. Evite fumar y vaporizar.

**¡Las máscaras antipolvo no son suficientes!** Las mascarillas comunes no protegen los pulmones de las pequeñas partículas del humo. Las máscaras HEPA pueden filtrar las partículas pequeñas, pero no son adecuadas para las personas con enfermedades pulmonares. Las personas con enfermedades pulmonares deben seguir su plan de control respiratorio. Llame a su médico si los síntomas empeoran.

La información sobre las quemas prescritas programadas en el Bosque Nacional de Coconino está disponible en [www.fs.fed.us/r3/coconino](http://www.fs.fed.us/r3/coconino).

Monitores portátiles de partículas del Departamento de Calidad Ambiental de Arizona:  
<http://www.phoenixvis.net/PPMmain.aspx>

Departamento de Calidad Ambiental de Arizona: El fuego, el humo y su salud, folleto  
[http://www.azdeq.gov/environ/air/smoke/download/fire\\_smoke\\_your\\_health\\_brochure.pdf](http://www.azdeq.gov/environ/air/smoke/download/fire_smoke_your_health_brochure.pdf)

2625 N. King Street, Flagstaff, AZ 86004  
928-679-7272  
Llamada gratuita 1-877-679-7272  
[www.coconino.az.gov/hhs](http://www.coconino.az.gov/hhs)