

# Proteja su salud durante los incendios forestales

El humo de los incendios forestales puede perjudicar a cualquier persona que esté cerca e incluso a muchas millas del incendio, en la dirección del viento. Respirar humo puede quitarle años a la vida y causar ataques cardíacos, ataques de asma y otros efectos peligrosos para la salud. Incluso los adultos saludables pueden tener riesgo de tos, sibilancias y dificultad para respirar.

## Preparación para los incendios forestales

### Antes de que se produzca un incendio forestal

La preparación es clave para proteger a su familia, especialmente si vive en lugares de alto riesgo de incendios forestales. Estos son algunos pasos a seguir:

- Familiarizarse con los sistemas de alertas y advertencias de salud sobre alto riesgo de incendio o sobre un incendio activo. Comuníquese con sus autoridades locales para saber cómo suscribirse para recibir alertas.
- Antes de que comience la temporada de incendios, asegúrese de tener a mano alimentos, agua y medicamentos adicionales que duren varios días para que no tenga que salir durante el evento.
- Designe un cuarto de aire limpio en su casa. Ese cuarto tal vez necesite un purificador de aire de tamaño adecuado con un filtro HEPA para reducir aún más las partículas que vienen del exterior.
- Conozca qué planes tiene su lugar de trabajo, o la escuela o guardería de su hijo, cuando se producen incendios forestales.
- Si cree que necesitará estar afuera durante el incendio, considere obtener máscaras de respiración desechables con clasificación N95 o superior para ayudar a reducir la inhalación de partículas contaminantes. Estas máscaras deben quedarle de forma segura para que funcionen. No funcionan para niños o personas con barba. No utilice máscaras antipolvo ni máscaras quirúrgicas, ya que no filtran las partículas nocivas. [Ingrese aquí](#) para aprender cómo usar una máscara N95.

### Hable con su médico

Hable con su médico sobre cómo prepararse para este humo, especialmente si usted o alguien de su familia es parte de una de estas categorías: trabaja al aire libre; es menor de 18 años o mayor de 65; está embarazada; o tiene asma, EPOC u otras enfermedades pulmonares, enfermedades cardiovasculares o diabetes.

### ¿Tiene asma, EPOC u otras enfermedades pulmonares?

- Siga las órdenes de su médico para el tratamiento y los medicamentos. Asegúrese de tener un plan de control para mantener su salud. Pida a su médico que le prepare un plan. Conozca más sobre estos planes [aquí](#). Mantenga todos sus medicamentos y herramientas, como los medidores de flujo máximo, listos para usar.
- Si utiliza oxígeno suplementario, obtenga una fuente de energía alternativa y portátil en caso de que se corte la electricidad. Diga a su proveedor de electricidad que lo ponga en una lista de prioridades para el restablecimiento de la energía.



Socios Coordinadores:



American Association for Respiratory Care

El humo de los incendios forestales puede perjudicar a cualquier persona que esté cerca e incluso a muchas millas del incendio, en la dirección del viento.



## Planificación de evacuación

Nadie quiere evacuar, pero siempre es una posibilidad. Usted debe prepararse para la evacuación, especialmente si vive en un área de alto riesgo de incendios forestales.

- Siga las instrucciones de las autoridades locales. Asegúrese de que sus vecinos y amigos sepan qué hacer.
- Mantenga preparados los suministros de medicamentos y equipos de respiración. Haga una buena lista de verificación para no olvidarse nada.
- Junte las recetas y las tarjetas de seguro junto con su plan de tratamiento para estar listo para partir.
- Si es necesario, asegúrese de tener energía eléctrica portátil para cualquier equipo o dispositivo médico. Usted puede recargar algunos dispositivos en su auto, pero eso puede no funcionar en todas las situaciones.

## Cuando se produce el incendio forestal

Estos son algunos pasos clave que debe seguir para mantenerse seguro y proteger sus pulmones del humo de los incendios forestales:

- Manténgase al tanto sobre la calidad del aire donde vive y donde usted puede ir. Consulte las noticias locales y los informes meteorológicos para obtener más información. Consulte el Índice de Calidad del Aire disponible en [airnow.gov](http://airnow.gov) para ver los pronósticos actuales sobre el aire insalubre.
- Permanezca en el interior tanto como sea posible con las ventanas y puertas cerradas y los reguladores cerrados. Coloque toallas húmedas a lo largo de la parte inferior de las puertas y ventanas para bloquear el aire exterior. Utilice su cuarto de aire limpio con el purificador de aire encendido.
- Ponga su aire acondicionado en “recirculación” para ayudar a filtrar algunas de las partículas que vienen de afuera hacia adentro. Mantenga cerrada la entrada de aire fresco. No encienda “enfriadores de pantano” evaporativos ni ventiladores de toda la casa (que arrastran el aire exterior hacia el interior.) Busque refugio en otro lugar si no tiene aire acondicionado y hace mucho calor para quedarse adentro con las ventanas cerradas.
- No empeore la calidad del aire interior. No permita que nadie fume en el interior. No queme nada en interiores, incluyendo madera o velas. No aspire en ningún lugar de la casa.
- Cuando viaje en un vehículo, mantenga las ventanas cerradas, encienda el aire acondicionado y ponga el aire a recircular para reducir el humo.

## Después del incendio

- Protéjase. La ceniza o el polvo pueden contener muchos productos químicos nocivos, además de las partículas peligrosas en sí mismas. Las personas con enfermedades pulmonares o cardíacas deben evitar las actividades de limpieza en las que haya polvo u hollín.
- Cúbrase el rostro: Use una máscara de respiración desechable durante la limpieza, una con filtro HEPA o una N-95 ajustada.
- Humedezca completamente el área polvorienta y llena de hollín antes de la limpieza. Esto ayudará a reducir la cantidad de partículas que se transmiten por el aire.
- Si se sospecha de exposición a asbestos u otros materiales peligrosos, no altere el área. Las máscaras contra el polvo no protegen contra asbestos.

*Este informe fue apoyado por la subvención número 6NU38OT000292-01, financiada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.*



Socios Coordinadores:



American Association for Respiratory Care



Para más información, visite [Lung.org/wildfires](http://Lung.org/wildfires) y comuníquese con su departamento de salud estatal o local.