

# ¿ESTÁ PREPARADO?

## Cómo prepararse para el humo de los incendios forestales

Puede que no se le ocurra prepararse para los incendios forestales si no vive en una zona calurosa, seca y con viento. Incluso si se siente a salvo de las llamas, el humo de los incendios forestales puede viajar lejos y afectar a cualquiera, haciendo que, rápidamente, el aire sea peligroso para respirar. Dado que el riesgo de incendios forestales aumenta con el cambio climático, estar preparados es más importante que nunca. A continuación, le mostramos algunos consejos para su seguridad y la de sus seres queridos.

### ¿Qué es el humo de los incendios forestales? ¿Por qué es peligroso?

En caso de incendio forestal, el humo puede hacer que el aire no sea seguro para respirar. El humo de los incendios forestales es una mezcla de gases y pequeñas partículas procedentes de la combustión de plantas, edificios y otros materiales. Aunque se encuentre a miles de kilómetros de un incendio forestal activo, el humo puede propagarse a su región. El humo de los incendios forestales puede ser peligroso desde el primer momento. Cualquiera puede enfermarse por respirar el humo de los incendios forestales, aunque las personas con asma, cardiopatías y enfermedades pulmonares corren un mayor riesgo. También los niños y las mujeres embarazadas.

Respirar el humo de un incendio forestal puede causar:

- Tos
- Sibilancias
- Dificultad para respirar
- Ataques de asma
- Picazón de ojos
- Garganta irritada
- Goteo nasal
- Irritación de los senos paranasales
- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Dolor de pecho
- Elevación del ritmo cardíaco



### ¿Qué puedo hacer para prepararme para el humo de los incendios forestales?

**Manténgase alerta.** Sepa dónde puede recibir alertas sobre el humo de los incendios forestales en su zona. Esto puede incluir informes sobre la calidad del aire, como el Mapa de Incendios y Humo ([fire.airnow.gov](http://fire.airnow.gov)), anuncios del servicio público y actualizaciones en las redes sociales para advertirle si le afectará un incendio forestal o el humo.

**Tenga provisiones de lo esencial.** Para no tener que salir a la calle cuando haya humo, tenga provisiones de medicamentos y comestibles. Cocinar en el interior puede hacer que el aire sea más inseguro para respirar, así que debe comprar alimentos que no tengan que cocinarse.

**Guarde una provisión de mascarillas N95.** Las mascarillas N95 pueden protegerle del humo de los incendios forestales si tiene que salir al exterior, pero elegir la talla correcta es clave. Sabrá cuál es su talla correcta si la mascarilla se ajusta sobre la nariz y bajo la barbilla sin dejar huecos. El tipo y número de correas también son importantes. Las mascarillas N95 con dos correas que se colocan alrededor de la cabeza son ideales. Las mascarillas con una sola correa o con dos correas que rodean las orejas no están hechas para sellarse herméticamente a la cara. Las mascarillas contra el polvo y los pañuelos tampoco sirven para protegerse del humo de los incendios forestales.

**Disponga de una habitación con aire limpio.** Elija una habitación de su casa sin chimenea y con el menor número posible de ventanas y puertas. Esta será su habitación de aire limpio. Compre un filtro de aire para la habitación y siga las instrucciones acerca de cuándo sustituir los filtros.

## ¿Qué puedo hacer si el humo de los incendios forestales afecta a mi zona?



**Siga las instrucciones de las autoridades locales.** Preste atención a los informes sobre la calidad del aire cerca de usted para saber hasta qué punto es inseguro. Manténgase alerta porque es posible que tenga que abandonar la zona si el incendio forestal avanza hacia usted.

**Proteja su salud.** La mejor manera de protegerse del humo de los incendios forestales es permanecer en el interior o limitar el tiempo que pasa al aire libre. Esto es muy importante para quienes padecen enfermedades cardíacas o pulmonares, o tienen el sistema inmunitario debilitado, así como para los niños y las mujeres embarazadas. Si tiene que estar fuera por cualquier motivo, lleve una mascarilla N95 para estar seguro.

**No contribuya a la contaminación del aire interior.** Debe evitar encender velas, utilizar estufas o chimeneas de gas, propano o chimeneas. No fría ni ase carne, no fume productos del tabaco ni pase la aspiradora. Todo ello puede empeorar la contaminación del aire interior y exponerle a efectos nocivos para la salud.

## ¿Qué debo hacer después de que el humo del incendio forestal se haya disipado?

### **Siga consultando los informes sobre la calidad del aire.**

Puede que ya no huela ni vea humo en el aire, pero esto no siempre significa que el aire sea saludable para respirar. Permanezca atento a los informes sobre la calidad del aire y a las advertencias de salud cerca de usted, incluso si piensa que está a salvo.

**Protéjase de la ceniza.** Los incendios forestales pueden dejar cenizas que pueden irritar la nariz, los ojos o la piel. Evite el contacto directo con las cenizas utilizando camisas de manga larga, pantalones largos, zapatos y calcetines, una mascarilla N95 y anteojos protectores. Esto es importante si va a limpiar cenizas, algo que debe hacerse de forma segura. Ciertas acciones, como barrer la ceniza seca, la lanzarán al aire. Antes de barrer superficies duras interiores y exteriores, rocíelas con agua para mantener el polvo bajo control. A continuación, pase un paño húmedo. Utilice la menor cantidad de agua posible, ya que el contacto con la ceniza húmeda puede provocar quemaduras químicas.



**Compruebe la seguridad de las fuentes de agua y alimentos.** La ceniza de los incendios forestales puede caer sobre las plantas de exterior, haciendo que sus frutas y vegetales no sean seguros para el consumo. Lave cualquier fruta o vegetal cultivado en casa en árboles o jardines. Los pozos privados también pueden dejar de ser seguros para el consumo humano y otros fines. Póngase en contacto con el departamento de salud local para que un profesional autorizado compruebe los posibles riesgos antes de utilizar el agua del pozo.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

AirNow ofrece información fiable y actualizada sobre la calidad del aire cerca de usted con su mapa de incendios y humo en [fire.airnow.gov](https://www.fire.airnow.gov). Si desea más información sobre cómo protegerse del humo de los incendios forestales, consulte los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [cdc.gov/air/wildfire-smoke](https://www.cdc.gov/air/wildfire-smoke).