



Centro Nacional de Salud Ambiental

Humo de incendios forestales

Las condiciones secas en gran parte de los Estados Unidos aumentan la posibilidad de que se produzcan incendios forestales en las áreas silvestres o cerca de ellas. Preste atención al humo de los incendios forestales. Este humo puede lastimar los ojos, irritar el sistema respiratorio y empeorar las enfermedades cardíacas y pulmonares crónicas.



¿Quiénes se encuentran en mayor riesgo de ser afectados por el humo de los incendios forestales?

- Las personas que tienen enfermedades de los pulmones, como [enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(epoc\)](#) o [asma](#), o [enfermedades cardíacas](#), tienen mayor riesgo de ser afectadas por el humo de los incendios forestales.
- Los adultos de edad avanzada tienen más probabilidad de ser afectados por el humo. Esto puede deberse a su mayor riesgo de presentar enfermedades cardíacas y pulmonares.
- Los [niños](#) tienen más probabilidad de ser afectados por los peligros del humo para la salud. Las vías respiratorias de los niños todavía están en desarrollo y ellos inhalan más aire por libra de peso corporal que los adultos. Además, los niños a menudo pasan más tiempo al aire libre jugando y realizando otras actividades.
- Las [mujeres embarazadas](#) pueden tener más probabilidad de ser afectadas por el humo debido a los cambios físicos relacionados con el embarazo, como una frecuencia respiratoria más alta. Las mujeres embarazadas afectadas por el humo también pueden estar en riesgo de tener problemas como partos prematuros y bebés con bajo peso al nacer.

Tome medidas para reducir el riesgo de ser afectado por el humo de los incendios forestales.

- [Prepárese para los incendios forestales.](#)

- Consulte los informes locales sobre la calidad del aire. Escuche o esté pendiente de las noticias o las advertencias para la salud relacionadas con el humo. Averigüe si su comunidad proporciona informes de la






Tome medidas para reducir el riesgo de ser afectado por el humo de los incendios forestales.

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos sobre el [Índice de calidad del aire \(AQI, por sus siglas en inglés](#) [🔗](#) *) o consulte el [Mapa de incendios y humo de AirNow](#) [🔗](#) *. Además, esté atento a los mensajes de salud pública sobre las medidas de seguridad.

- **Consulte las guías locales sobre la visibilidad.** Algunas comunidades cuentan con monitores que miden la cantidad de partículas que hay en el aire. En la zona oeste de los Estados Unidos, algunos estados y comunidades tienen directrices para ayudar a las personas a determinar si hay niveles altos de partículas en el aire dependiendo de qué tan lejos puedan ver.
- **Mantenga el aire en interiores tan limpio como sea posible** si le aconsejan que se quede adentro. Mantenga cerradas las puertas y ventanas. Encienda el aire acondicionado, pero cierre la entrada de aire exterior y mantenga el filtro limpio para evitar que entre el humo. Si no tiene aire acondicionado y hace mucho calor para estar adentro con las ventanas cerradas, vaya a un centro de evacuación designado lejos del área afectada. [Obtenga más información sobre cómo protegerse a sí mismo y a su familia del humo durante un incendio forestal.](#)
- **Evite las actividades que aumenten la contaminación del aire interior.** Prender velas, chimeneas y estufas (cocinas) de gas puede aumentar la contaminación del aire en el interior. Pasar la aspiradora revuelve las partículas que ya están dentro de su casa, lo cual contribuye a la contaminación del aire en el interior. Fumar también contamina aún más el aire.
- **Prevenga el inicio de los incendios forestales.** Cuando haga una fogata, prepárela, enciéndala, manténgala y extíngala de manera segura. Cumpla con las reglamentaciones locales si quema basura o desechos. Consulte a su departamento local de bomberos para asegurarse de que el tiempo sea lo suficientemente seguro para la quema.
- **Siga los consejos de su médico u otro proveedor de atención médica** sobre los medicamentos y sobre su plan para manejar los problemas respiratorios, si tiene asma u otra enfermedad pulmonar. Considere evacuar el área si está teniendo problemas para respirar. Consulte a su médico si sus síntomas empeoran.
- **Si está embarazada,** siga recibiendo atención prenatal. Pregúntele a su proveedor de atención médica dónde recibir servicios prenatales o de parto cuando el consultorio esté cerrado. Conozca los signos del trabajo de parto y los de parto prematuro. Si tiene esos signos, llame a su proveedor de atención médica o al 9-1-1, o vaya al hospital inmediatamente si es seguro ir.
- **No cuente con que las mascarillas antipolvo le brindarán protección.** Las mascarillas de papel o las antipolvo que comúnmente se venden en las ferreterías están diseñadas para atrapar partículas grandes, tales como el aserrín. Estas mascarillas *no* protegerán sus pulmones de las partículas pequeñas que se encuentran en el humo de los incendios forestales. [Lea más sobre cómo elegir y usar los respiradores para proteger los pulmones del humo y las cenizas](#)  [\[PDF-351 KB\]](#)  *.
- **Evacúe la zona de trayecto de los incendios forestales.** Escuche las noticias para enterarse de las órdenes de evacuación actuales. Siga las instrucciones de los funcionarios locales sobre cuándo evacuar y adónde. Lleve consigo solo lo esencial. Siga las rutas de evacuación señaladas—es posible que las otras estén bloqueadas—y tenga en cuenta que habrá mucho tráfico.
- **Protéjase cuando haga la limpieza después de un incendio.** Este tipo de trabajo lo puede exponer a las cenizas y a otros productos del incendio que podrían irritarle los ojos, la nariz o la piel, y causarle tos y otros problemas de salud. [Sepa cómo mantenerse seguro cuando haga la limpieza después de un incendio forestal.](#)



Más información

- [Protéjase del humo de los incendios forestales](#)
- [Cuando los incendios forestales amenazan \[PÓDCAST: 5:50 minutos\]*](#)
- [Incendios forestales](#)
- [Prevenga los incendios forestales](#) 
- [Protéjase de los incendios forestales](#) 
- [Índice de calidad del aire](#)  *
- [El humo de los incendios forestales y el embarazo](#)
- [El humo de los incendios forestales y los niños](#)
- [Las afecciones crónicas y el humo de los incendios forestales](#)

* Los enlaces a sitios web llevan a páginas en inglés.

Esta página fue revisada: el 15 de mayo del 2023