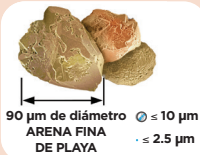


El Humo De Los Incendios Forestales Y La Salud

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

- El humo de los incendios forestales es una mezcla de gases, vapor de agua y partículas finas que puede aumentar los niveles de contaminación atmosférica a miles de kilómetros de la zona del incendio.
- Cuando los niveles de contaminación atmosférica aumentan debido al humo de los incendios forestales, también pueden aumentar los riesgos para la salud.



Las partículas finas son el contaminante más nocivo de la exposición a corto plazo al humo de los incendios forestales. Las partículas, que pueden tener un diámetro <2.5 micras (μm), pueden inhalarse y llegar a las partes más profundas de los pulmones, lo que podría causar efectos cardíacos y pulmonares.

¿Quién corre peligro?

El humo de los incendios forestales puede afectar a la salud de cualquier persona. Sin embargo, los grupos enumerados a continuación son los más sensibles. Si pertenece a uno o varios de estos grupos, extreme las precauciones para protegerse.

- Adultos mayores
- Niños
- Embarazadas
- Personas con problemas de salud preexistentes como asma, EPOC o cardiopatías
- Personas con mayor exposición al humo de los incendios forestales, como las que trabajan o hacen ejercicio al aire libre, las que no tienen vivienda o las que no tienen acceso a aire limpio en casa o en el trabajo

Hable con su médico sobre la mejor forma de protegerse durante un episodio de humo de incendio forestal.

Índice de calidad del aire (AQI)

CUANDO EL AQI ESTÁ:	¿QUÉ SIGNIFICA?
Bueno Verde (0 A 50)	La calidad del aire es satisfactoria, y la contaminación atmosférica plantea poco o ningún riesgo.
Moderado Amarillo (51 A 100)	La calidad del aire es aceptable. Sin embargo, puede existir un riesgo para algunas personas, sobre todo las que son inusualmente sensibles a la contaminación atmosférica.
Dañino Para Grupos Sensibles Naranja (101 A 150)	Los miembros de grupos sensibles pueden tener efectos sobre la salud. El público en general tiene menos probabilidades de verse afectado.
Dañino Para Todos Rojo (151 A 200)	Todo el mundo puede tener efectos sobre la salud; los miembros de grupos sensibles pueden tener efectos más graves sobre la salud.
Muy Dañino Para Todos Morado (201 A 300)	Alerta sanitaria: el riesgo de efectos sobre la salud aumenta para todos.
Peligroso para todos Marrón Rojizo (301 A 500)	Alerta sanitaria sobre las condiciones de emergencia: todo el mundo tiene más probabilidades de verse afectado.

¿Cuáles son los síntomas de exposición al humo de los incendios forestales?

- Tos leve
- Goteo nasal
- Ojos llorosos o secos
- Irritación sinusal
- Dolor de garganta
- Sibilancias o dificultad para respirar
- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Ataques de asma
- Tos fuerte o persistente
- Dolor en el pecho
- Ritmo cardíaco rápido o irregular

La exposición al humo de los incendios forestales puede causar síntomas graves o potencialmente mortales en algunas personas. **Busque atención médica inmediatamente si tiene una emergencia médica por exposición al humo.**

¡Manténgase informado! Compruebe la calidad del aire cerca de usted.



Antes de salir al aire libre, escanee el código QR o siga el enlace que figura a continuación para comprobar las condiciones locales de calidad del aire. <https://airquality.climate.ncsu.edu>



Escanee el código QR o siga el enlace que figura a continuación para inscribirse y recibir alertas de emergencia sobre la calidad del aire en su zona. www.enviroflash.info

Si se prevé que la calidad del aire alcance niveles insalubres para usted, haga lo siguiente:

Busque aire más limpio en el interior

- Quédesse en casa y mantenga las ventanas y puertas cerradas.
- Si en su casa hace demasiado calor o la calidad del aire es mala, vaya a un edificio público con aire acondicionado y sistemas de filtración del aire, como centros comunitarios, bibliotecas o centros comerciales.
- Si tiene que salir al exterior, considere la posibilidad de usar una mascarilla N95 o KN95. Si tiene problemas cardíacos o pulmonares, hable con su proveedor de salud antes de usar una mascarilla N95/KN95. Las mascarillas N95/KN95 no están recomendadas para niños.

Limite la contaminación del aire interior

- Evite fumar o vapear, usar velas, gas o aerosoles, freír o asar carne y pasar la aspiradora en interiores.
- Configure su sistema de climatización en modo "recirculación".
- Utilice un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (High-Efficiency Particulate Air, HEPA) o cierre una o dos habitaciones para protegerlas de la contaminación atmosférica.
- Si desea más consejos para mantener limpio el aire en el interior de su hogar, visite www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq.