



Incendios Forestales y Salud: Cómo protegerse

Incendios forestales: Una descripción general

Los incendios forestales son fuegos no planificados que se propagan en bosques y otras áreas. Pueden ser causados tanto por actividades humanas como por eventos naturales. El humo y los subproductos de los incendios forestales pueden viajar largas distancias y afectar a grandes poblaciones. Debido a las prácticas de manejo de tierras y bosques, y a los cambios ambientales globales, el riesgo de incendios forestales en América del Norte está aumentando.

Incendios forestales y salud

Los incendios forestales son cada vez más reconocidos como importantes amenazas para la salud. Los incendios pueden liberar grandes cantidades de dióxido de carbono, monóxido de carbono y material particulado en el aire. Estos contaminantes pueden provocar varios efectos en la salud.

¿Quiénes son los más vulnerables?

- Personas con enfermedades pulmonares y cardíacas
- Mujeres embarazadas
- Adultos mayores
- Bebés y niños pequeños



Riesgos para la salud del humo de incendios forestales:

- Disminución de la función pulmonar
- Tos y sibilancias
- Inflamación pulmonar
- Bronquitis
- Empeoramiento del asma
- Otras enfermedades pulmonares
- Empeoramiento de enfermedades cardíacas
- Irritación ocular
- Quemaduras y lesiones

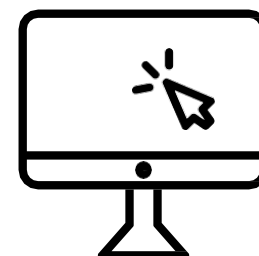




¿Cómo puedo protegerme del humo de incendios forestales?

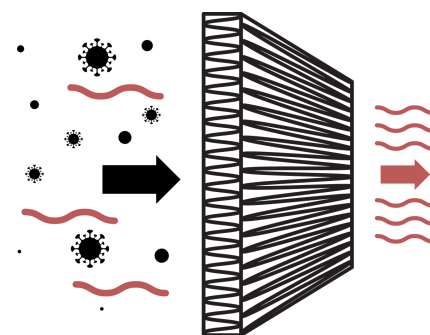
1 **Monitorea la calidad de aire**

Usa AirNow.gov para monitorear el Índice de Calidad del Aire (AQI) de tu ubicación, el cual mide el nivel de contaminación en el aire.

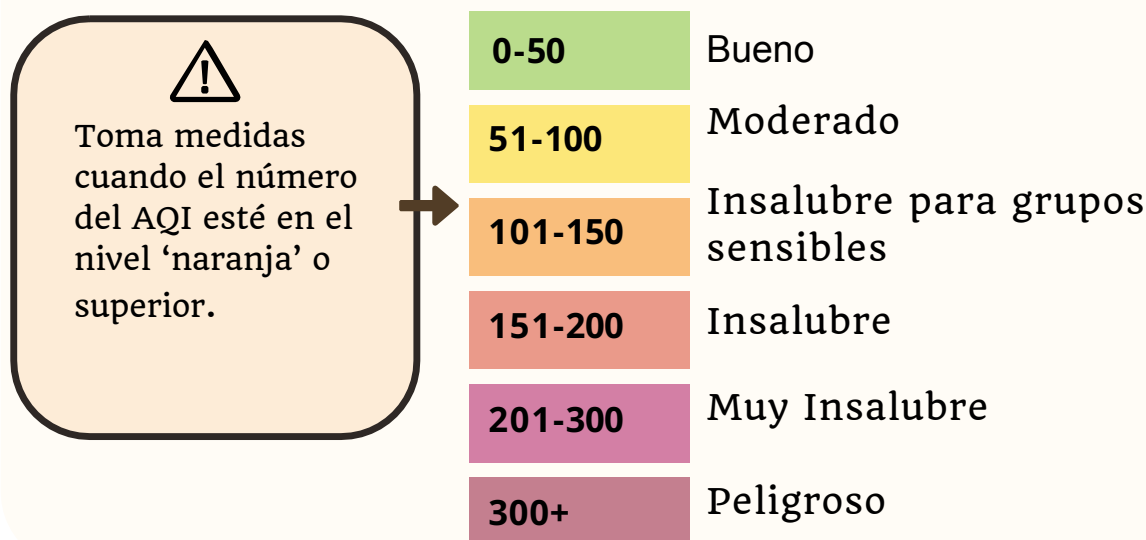


2 **¡Toma medidas!**

- Permanece en interiores y cierra todas las ventanas, puertas y cualquier otra abertura.
- Usa un filtro de aire eficaz, como un MERV13, o un purificador de aire en interiores.
- En el automóvil, mantén las ventanas cerradas, usa el aire acondicionado y recircula el aire.
- Cuando estes al aire libre, usa una mascarilla N-95 bien ajustada.



Índice de calidad del aire:



Por favor, consulte http://mleead.umich.edu/Coec_Fact_Sheets.php para las citas incluidas en esta hoja informativa. Esta investigación fue apoyada por el Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental (NIEHS) (#R01ES022616, #R01ES032389) y la Fundación Fred A. y Barbara M. Erb, con apoyo adicional proporcionado por el Centro de Michigan sobre Exposiciones Ambientales y Enfermedades en las Etapas de la Vida (M-LEEaD) (NIEHS #P30ES017885).