



Efectos del humo de los incendios forestales en la salud

El humo de los incendios forestales es una mezcla compleja de material particulado fino (PM 2.5) y gases, como monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno y compuestos orgánicos volátiles. La mezcla puede cambiar dependiendo de los combustibles, el clima y la distancia del incendio. El humo de los incendios forestales causa episodios de la peor calidad de aire que la mayoría de las personas sufrirán en toda su vida en la Colombia Británica.



Aunque el humo de los incendios forestales es distinto a la contaminación causada por el tráfico y la industria, también es nocivo para la salud humana.

- El humo les dificulta a los pulmones transportar oxígeno a la sangre.
- El humo de los incendios forestales puede irritar su aparato respiratorio y provocar una respuesta inmune, la cual puede causar una inflamación que afecte otras partes del cuerpo.
- Los síntomas comunes incluyen irritación en los ojos, escurrimiento nasal, dolor de garganta, tos leve, producción de flemas, resuello o dolores de cabeza. Estos síntomas normalmente pueden controlarse sin necesidad de atención médica.
- Algunas personas tienen síntomas más graves, como falta de aliento, tos fuerte, mareo, dolor en el pecho o palpitaciones cardiacas. Debe buscar atención médica de inmediato si presenta alguno de estos síntomas.
- El humo puede aumentar el riesgo de algunas infecciones, como neumonía, COVID-19 e infecciones de oído en los niños.

Reducir la exposición al humo de los incendios forestales es la mejor manera de proteger su salud.

- Los purificadores de aire portátiles que usan filtros HEPA pueden eliminar eficazmente las partículas de humo del aire en espacios cerrados. Investigue las opciones para encontrar algo adecuado para sus necesidades.
- Si tiene calefacción por aire forzado, puede usar diferentes filtros y configuraciones para minimizar la cantidad de humo de los incendios forestales que entra en su hogar. Hable con su proveedor de servicios sobre qué es lo que funciona mejor con su sistema.
- Las bibliotecas, los centros comunitarios y los centros comerciales por lo general tienen aire frío filtrado, y pueden brindarle un descanso del humo exterior.
- Al conducir, mantenga cerradas las ventanas y prendido el aire acondicionado, y use la opción de recircular el aire para limitar el consumo de aire exterior.
- Entre más fuerte respire, más humo inhalará. Tómese las cosas con calma durante periodos cuando haya humo, considere la posibilidad de hacer ejercicio en un espacio cerrado y beba mucha agua para ayudar a su cuerpo a lidiar con el humo.
- Si su ocupación es al aire libre, consulte los recursos de WorkSafe BC <https://u.nu/4v18>



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

PARA MÁS INFORMACIÓN bccdc.ca/wildfiresmoke

Cada uno responde de manera diferente al humo de los incendios forestales, y algunas personas tienen mayor riesgo de sufrir efectos sobre la salud.

LOS MÁS AFECTADOS



Es especialmente importante que los siguientes grupos de personas reduzcan su exposición.

- Personas cuya salud esté en riesgo a causa de una enfermedad o una afección crónica. El humo dificulta las tareas cotidianas, tanto física como mentalmente.
- **Las personas con afecciones respiratorias**, como asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) tienen mayor riesgo de sufrir efectos sobre la salud a causa del humo de los incendios forestales. Las personas con afecciones como cardiopatía, diabetes, cáncer o enfermedades mentales también tienen mayor riesgo.
- Los niños en gestación y los bebés podrían ser vulnerables. **Las mujeres embarazadas y las personas que tienen a su cargo un bebé deberían considerar usar un purificador de aire portátil.**
- Los niños pequeños tienen pulmones sensibles y quizá necesiten disminuir sus actividades durante periodos en lo que haya humo, especialmente al aire libre.
- No todas las personas sufren efectos perceptibles a causa del humo de los incendios forestales. Aunque a usted no le afecte, no olvide estar al pendiente de aquellos que lo/a rodean.

La mayoría de los efectos del humo de los incendios forestales sobre la salud son transitorios, lo que significa que desaparecerán cuando la calidad del aire mejore.

Se ha investigado muy poco sobre la existencia de efectos sobre la salud a largo plazo a causa del humo estacional de los incendios forestales, y se recomienda tener precaución a falta de pruebas científicas.

- Recuerde que reducir la exposición es la mejor manera de protegerse contra cualquier efecto sobre la salud a causa del humo de los incendios forestales.
- Los bebés, los niños en gestación y las personas con afecciones pulmonares obstructivas, como el asma y la EPOC, tienen mayor riesgo de sufrir efectos sobre la salud a largo plazo.
- Los incendios forestales se están volviendo más extremos e intensos en la Colombia Británica y en otras partes. Los científicos locales e internacionales trabajan arduamente para comprender cómo afectan estos cambios la salud en las poblaciones expuestas al humo de los incendios forestales.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN : MAYO DE 2021 - SPANISH

PARA MÁS INFORMACIÓN bccdc.ca/wildfiresmoke