

LOS INCENDIOS FORESTALES Y SU SALUD

El cambio climático y los incendios forestales

El cambio climático empeora los incendios forestales. El aumento de las temperaturas contribuye a la intensidad y a la duración de muchos incendios forestales, y se proyecta que esta tendencia seguirá en aumento en las próximas décadas.^{1,2}

Los incendios forestales en todo el país, y especialmente en el oeste, son más intensos que nunca, y lo que solía ser una temporada de incendios forestales de cuatro meses, ahora abarca casi todo el año.³ Los incendios forestales pueden producir un impacto significativo en nuestra salud.

¿De qué manera afecta nuestra salud el humo de los incendios forestales?

Los incendios forestales no solo afectan a las personas que están en sus inmediaciones, sino que también emiten grandes cantidades de contaminación peligrosa hacia las comunidades cercanas y lejanas. Las diminutas partículas de contaminación, conocidas como PM2.5, son capaces de penetrar y circular por el flujo sanguíneo y los pulmones, convirtiéndose en una amenaza para nuestra salud.

Los impactos inmediatos para la salud producidos por la inhalación de humo pueden incluir tos, dificultad para respirar, ardor en los ojos, irritación de garganta, goteo nasal, dolor de pecho, dolor de cabeza y ataques de asma. La inhalación de humo también puede agravar condiciones preexistentes, como las enfermedades cardíacas.⁴

El humo de los incendios forestales puede contener contaminantes tóxicos del aire como hidrocarburos aromáticos policíclicos, benceno y formaldehído.^{5,6} El humo de los incendios forestales queda en suspensión y se disemina, lo que provoca grandes problemas de salud. La limpieza después de los incendios también expone a las personas a condiciones potencialmente peligrosas, como a los metales pesados en cenizas y polvo, al igual que al riesgo de sufrir lesiones por edificaciones inestables y escombros.

Los incendios forestales también pueden afectar negativamente la salud mental. El pasar por un incendio forestal puede provocar que las personas sean más propensas a depresiones y trastornos de estrés postraumático.⁷ Las investigaciones demuestran que el verse expuesto a la contaminación por las partículas finas del humo de los incendios forestales, puede asociarse con ansiedad, depresión e incluso un riesgo mayor de suicidio.⁸



¿Qué hay en el humo de los incendios forestales?

El humo de los incendios forestales está formado por cenizas, partículas diminutas, gotas de líquidos y gases. Cuando los incendios afectan a casas y ciudades, el humo también contiene sustancias tóxicas emitidas por la combustión de los retardantes de llamas en muebles y telas, y otras sustancias químicas presentes en materiales de construcción.

Uno de los componentes más dañinos del humo de los incendios forestales es la contaminación por partículas finas o PM2.5: un contaminante del aire peligroso que también emana de los tubos de escape de los automóviles y los camiones, las plantas de energía y las fábricas. Cada pedacito de sólido o líquido de PM2.5 tiene un diámetro inferior a los 2.5 micrones, es decir, menor a la vigésima parte del diámetro de un cabello humano.

En los Estados Unidos, el humo de los incendios forestales aporta entre el 15 y el 30% de las emisiones de PM2.5 en el aire que respiramos.⁹



LOS INCENDIOS FORESTALES Y SU SALUD

Cómo permanecer a salvo en un incendio forestal

Preste atención a las alertas de emergencia. Cuento con varias fuentes de comunicación para recibir alertas, para así estar seguro de no perderse información importante. Puede descargar la **aplicación de FEMA** para recibir alertas del Servicio Meteorológico Nacional (NOAA) en tiempo real,¹⁰ y visitar **Ready.gov/es/alertas-de-emergencia** para asegurarse de recibir las alertas de emergencia para su comunidad.

Prepare un plan de evacuación de emergencia. Conozca los planes de evacuación de su comunidad,¹¹ e identifique los edificios en su área (como escuelas o bibliotecas) que hayan instalado centros de filtración de aire sofisticados.

Preste atención a las alertas de calidad del aire. Muchos teléfonos permiten rastrear la calidad del aire en aplicaciones meteorológicas. Puede encontrar información sobre la calidad del aire y los incendios en su área en **AirNow.gov**.

Reúna provisiones de emergencia con anticipación. Prepare un kit básico de provisiones de emergencia antes de necesitarlo, usando una lista **como esta** de Ready.gov.¹² Si vive en un área propensa a los incendios forestales, asegúrese de que sus provisiones de emergencia incluyan mascarillas que filtren humo. Elija mascarillas de tipo N95 o N100, aprobadas por NIOSH, con dos tiritas, para protegerse de las partículas finas. (Las mascarillas quirúrgicas estándar, las bandanas húmedas y las mascarillas con una única tirita, no se ajustan suficientemente). Estas mascarillas se consiguen en farmacias, ferreterías y en línea.

Conozca las señales de alarma de inhalación de humo. Las primeras señales de alarma son sibilancias (un silbido al respirar), ardor en los ojos y la garganta, sensación de «quemazón» en la membrana mucosa, presión en el pecho y necesidad crónica de toser.

Reduzca al máximo la exposición al humo. Durante un incendio forestal, haga un plan para mantener el humo afuera. Elija una habitación que se pueda cerrar del aire exterior y, de ser posible, active un filtro o purificador de aire portátil. (**He aquí más consejos de la EPA para preparar una «habitación limpia» durante los incendios forestales.**¹³)

Conozca quiénes son vulnerables. Las poblaciones especialmente vulnerables a los impactos de salud del humo de incendios forestales son los niños, las personas embarazadas, las personas de edad avanzada, los bomberos y rescatistas, las comunidades de color, las personas que trabajan al aire libre, las comunidades de bajos ingresos y las personas con ciertas condiciones preexistentes.^{14, 15, 16}

Mantenga los niños a salvo

Los niños son especialmente vulnerables al humo de los incendios forestales. Respiran más rápido que los adultos y sus pulmones pequeños aún están desarrollándose. Los niños con alergias, asma o problemas de salud crónicos, pueden tener más dificultades para respirar durante los incendios forestales. Lamentablemente, la mayoría de las mascarillas que son eficaces, no se fabrican en un tamaño adecuado para rostros pequeños.

Hable con el médico de sus hijos para preparar un plan a fin de mantenerlos a salvo durante la temporada de incendios, y lea estos **consejos del CDC** para mantener a los niños a salvo en caso de un incendio forestal.¹⁷



Lo que usted puede hacer

Alce su voz para exigir inversiones gubernamentales más fuertes en aire limpio, energía limpia y la crisis climática. Todo lo que hacemos ahora para reducir las emisiones globales de los gases de efecto invernadero, puede ayudar a reducir el impacto de los incendios forestales en el futuro.

Visite **www.momscleanairforce.org** para informarse más acerca de los impactos de los incendios forestales sobre la salud y cómo usted puede actuar.

Actualizado: junio 2022

Enlaces y fuentes:

www.momscleanairforce.org/sources-wildfires-health