



Efectos de Salud del Humo del Incendio Forestal e Incendio Preventivo

El humo del incendio es una mezcla de pequeñas partículas, gases y agua vaporizada. La preocupación primordial de salud son las pequeñas partículas. Estas pequeñas partículas pueden causar irritación de ojos, nariz que moquea, garganta rasposa, dolor de cabeza y enfermedad (bronquitis). También pueden empeorar enfermedades crónicas del corazón y pulmones (i.e., asma, enfisema y EPOC).

Muchos factores forman parte de la susceptibilidad de la persona hacia el humo. Estos factores incluyen nivel, grado, duración de la exposición, edad, y susceptibilidad del individuo. Todo quien pueda ver, probar, oler el humo debe de acortar las actividades al aire libre. Pero personas con enfermedades del corazón, pulmones o asma deben de evitar estar al aire libre por completo, así como los niños y personas mayores.

Cuando los niveles del humo son peligrosamente altos, las siguientes medidas de protección tienen que ser seguidas.

Maneras de protegerse

- **Evite respirar el humo si puede.** Si usted está sano, usted no corre riesgo mayor al humo. Personas en riesgo incluyen aquellas que tienen enfermedades del corazón o pulmones, niños y adultos mayores.
- **Use guías de visibilidad.** Porque si la visibilidad del humo es alta, puede ser posible visualizar el nivel del humo e impactos potenciales de salud. Generalmente, mientras la visibilidad sea peor, el humo también lo es.
- **Use sentido común.** Si se ve humoso afuera, es muy probable que no sea buen momento para actividades al aire libre. Y no sea un buen momento para que los niños jueguen afuera.
- **Si se siente mal como resultado del humo del incendio, independientemente del nivel del Índice de Calidad de Aire (ICA), tome precauciones necesarias:** Quédese adentro use filtro HEPA, y limite sus actividades. Contacte su proveedor de salud para más.
- **Ponga atención a los reportes locales de calidad de aire.** Manténgase alerta a cualquier noticia de cobertura de salud que esté relacionada con el humo. En el evento de niveles peligrosos de humo, las Autoridades de Emergencia y Salud Local emitirá instrucciones basadas en la Agencia de Protección al Ambiente (EPA) Air Quality Index (AQI). El AQI, basado en datos de monitores locales de calidad del aire, le informaran acerca la calidad diaria del aire en su área y recomienda precauciones que puede tomar para proteger su salud. Conforme el humo empeore, la concentración de partículas en el aire cambia- y también los pasos para protegerse.
- **Si fue aconsejado de quedarse adentro, mantenga sus ventanas y puertas cerradas.** Asegúrese que las unidades de aire acondicionado tengan filtro limpio en las tomas de aire. Los dispositivos con filtros de High Efficiency Particulate Air (HEPA) reduce la contaminación del aire interior.
- **No agregue contaminación al aire interior.** No use cosas que se queman, chimenea de leña, registros de gas, estufas de gas, o hasta velas. No aspire; eso altera las partículas que ya se

encuentran adentro de su casa. No fume; eso pone más contaminación en sus pulmones, y en los pulmones de personas a su alrededor.

- **¡Mascara contra el polvo no es suficiente!** Mascaras comunes no protegerán sus pulmones de las pequeñas partículas en el humo. Máscaras de HEPA talvez filtren las pequeñas partículas, pero no son adecuadas para personas con enfermedades de los pulmones. Esos con enfermedad de los pulmones deben seguir su plan de manejo respiratorio. Llame a su doctor si sus síntomas empeoran.

Visite el sitio web el Departamento de Arizona de Servicios de Salud:

<http://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/extreme-weather/index.php#wildfires-home> para información adicional referente a los peligros del humo y preparación para incendios forestales.

Información referente a incendios forestales e incendios preventivos en el Bosque Nacional de Coconino está disponible en www.fs.usda.gov/coconino. Información referente a incendios forestales e incendios preventivos en el Bosque Nacional de Kaibab está disponible en www.fs.usda.gov/kaibab.

Arizona Department of Environmental Quality Portable Particulate Monitors:

<http://www.phoenixvis.net/PPMmain.aspx>

Arizona Department of Environmental Quality: Fire, Smoke and Your Health Fire, Brochure

http://www.azdeq.gov/environ/air/smoke/download/fire_smoke_your_health_brochure.pdf