

Los efectos de los incendios forestales en la salud

Los incendios forestales son cada vez más frecuentes y más peligrosos. La contaminación que producen es unas 10 veces más peligrosa para los niños que la contaminación normal del aire. El humo que generan los incendios forestales está asociado a una probabilidad más alta de nacimientos prematuros y a un mayor riesgo de contraer cáncer, asma y otros problemas respiratorios en la infancia.

Cómo saber cuándo es peligroso estar al aire libre

Con [AirNow.gov](https://www.airnow.gov), puede verificar en su teléfono o computadora si hay algún incendio cercano.

Índice de calidad del aire (ICA) según la contaminación por ozono y partículas

Color según el ICA por día	Calidad del aire	Índice	Descripción
Verde	Buena	de 0 a 50	La calidad del aire es buena y la contaminación atmosférica casi no presenta riesgos.
Amarillo	Moderada	de 51 a 100	La calidad del aire es tolerable. Sin embargo, puede afectar a las personas que son particularmente muy sensibles a la contaminación del aire.
Naranja	Insalubre para grupos sensibles	de 101 a 150	Puede afectar a las personas que forman parte de un grupo sensible. Es poco probable que el resto de la población se vea afectada.
Rojo	Insalubre	de 151 a 200	Puede afectar a una parte de la población general y puede causar efectos aún más graves en las personas que forman parte de un grupo sensible.
Morado	Muy insalubre	de 201 a 300	Alerta de salud: aumentó el peligro para la salud de toda la población.
Granate	Peligrosa	desde 301	Advertencia de salud por condiciones de emergencia: es más probable que toda la población se vea afectada.

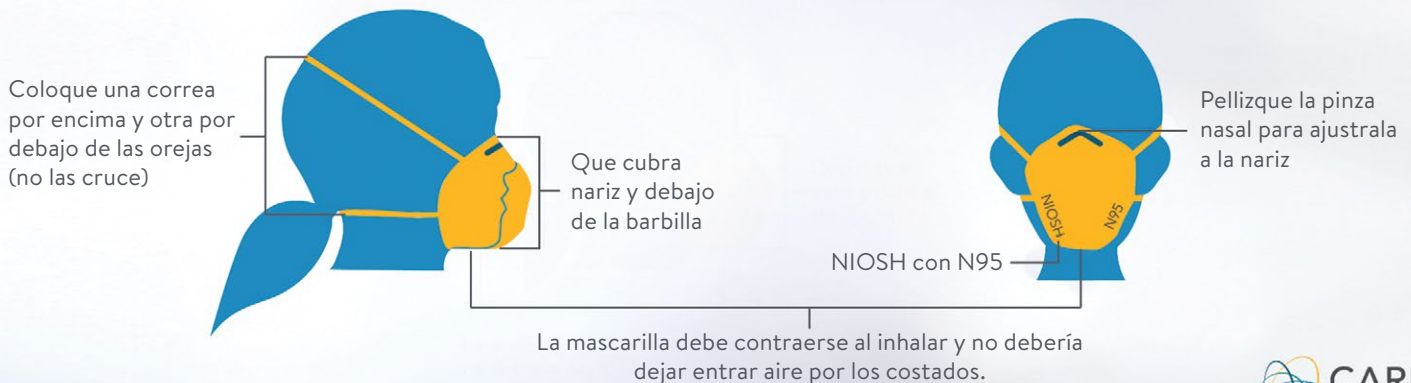
Cuanto más alto es el índice de calidad del aire, más peligroso es el aire que respiramos. Los grupos sensibles, es decir, las personas que resultan más afectadas, son los bebés y niños, las personas embarazadas y las personas de edad avanzada con enfermedades preexistentes, como diabetes, enfermedades cardíacas y enfermedades pulmonares, como el asma. Cuando la calidad del aire es mala, mantenga las puertas y las ventanas cerradas el mayor tiempo posible.

Cómo protegerse usted y a su familia cuando la calidad del aire es mala

- Si tiene un purificador de aire, úselo. Si no, consulte **estas instrucciones en inglés** para armar un purificador casero con un ventilador de caja y un filtro de aire.
- Si debe usar una mascarilla porque tiene algún problema de salud, asegúrese de que sea N95, KN95 o P100. Recuerde que estos tipos de mascarillas vienen en varios tamaños y solo son eficaces si están bien colocadas.

Use la mascarilla de forma correcta

Use una mascarilla **N95** con el sello NIOSH para la mayor protección
Contra el humo de incendios forestales



Si la calidad del aire exterior es mala, haga todo lo posible para que no se contamine el interior de su casa.

- No fume ni encienda leña, velas o sahumerios.
- Prenda el extractor cuando cocine con una estufa a gas. Si no tiene un extractor, evite usar la estufa. Y, si puede hacerlo, le sugerimos cambiar su estufa por una de inducción.

Peligros que generan los incendios forestales

Los incendios forestales presentan riesgos específicos que debemos conocer. Por ejemplo.

- Corrimientos de tierra o desmoronamientos
- Contaminación del agua y la tierra
- Cortes de luz
- Exposición al monóxido de carbono

Cómo prevenir los incendios forestales

A continuación, le indicamos qué puede hacer para proteger su casa y a su familia de un incendio forestal. Es imprescindible tener preparado un plan de acción familiar y alejar del exterior de la casa cualquier agente que pueda causar un incendio.

- Aleje a unos 30 pies de su casa (un poco más de 9 metros) todas las cosas que puedan ser inflamables. Por ejemplo, quite las plantas, el césped y la maleza que estén secos.
- Prepare un plan de evacuación para su familia que incluya vías de escape, un punto de encuentro y un contacto de emergencia.