

Humo de incendios forestales y su salud

Spanish

Introducción

El humo de incendios forestales puede afectar la calidad del aire tanto en las zonas rurales como urbanas. El humo puede afectar la salud de las personas.

Esta hoja de información provee información sobre el humo de incendios forestales, cómo puede afectar su salud y la de su familia, y qué medidas puede tomar para evitar o reducir los efectos potenciales de salud.

¿Qué contiene el humo de incendios forestales?

El humo de incendios contiene partículas de diferentes tamaños, vapor de agua y gases, que incluye monóxido de carbono, dióxido de carbono y óxidos de nitrógeno.

Las partículas grandes son visibles y contienen escombros y rescoldos ardientes entre otras cosas. Estas partículas contribuyen a la 'neblina' durante el incendio y generalmente son muy grandes como para que se puedan inhalar a los pulmones, sin embargo, pueden irritar la nariz, garganta y pulmones.

No siendo así en el caso de las partículas más pequeñas (1/30 de ancho de la fibra del cabello humano) los gases también son lo suficientemente pequeños para ser inhalados a los pulmones y pueden afectar la salud.

¿Cómo puede el humo de incendios forestales afectar la salud?

El efecto que el humo puede tener dependerá de la edad, condiciones médicas preexistentes como el asma o enfermedades del corazón y el tiempo que la persona haya estado expuesta al humo.

Generalmente los adultos sanos encuentran que los efectos de la corta exposición al humo se despejan rápidamente cuando cesa el humo. Las señales de la irritación del humo se manifiestan con picazón de los ojos, dolor de garganta, goteo de la nariz y tos.

Los niños, ancianos, fumadores y gente que tenga enfermedades como las de corazón o los pulmones, como el asma, están más propensos a inhalar las pequeñas partículas. Los síntomas pueden tomar un tiempo en desarrollarse y en empeorar.

Es muy importante que las personas con problemas de salud tomen su medicamento, sigan su plan de tratamiento y pidan consejo médico inmediatamente si se sintieran mal.

¿Es conveniente usar una máscara?

Las máscaras comunes de papel, pañuelos para la nariz o la cabeza no eliminan las pequeñas partículas del humo de los incendios y por consiguiente no son muy útiles en la protección de los pulmones.

Hay máscaras especiales, 'P1' o 'P2', que son adecuadas para eliminar el humo de los incendios. Éstas se pueden adquirir en la mayoría de las ferreterías y generalmente proveen un nivel más alto de protección en cuanto a la inhalación de pequeñas partículas.

No obstante, antes de tomar la decisión de usar una máscara uno debe de considerar lo siguiente:

- Si llegará a calentarse y ser incómoda;
- Si se adherirá bien a la cara y la boca, como en el caso de hombres con barbas, de tal modo no será eficiente;
- La máscara no elimina gases como el monóxido de carbono
- Puede dificultar la respiración normal, por consiguiente las personas con cualquier condición del corazón deben de buscar consejo médico antes de usarla; y
- Es mejor permanecer en el interior, lejos del humo, a no ser que se deba de trabajar al aire libre.

¿Cómo se puede tomar precauciones para la salud?

Para reducir en lo posible los efectos del humo para la salud durante una situación de incendios, se debe considerar:

- Reducir la actividad física al aire libre, debido a que el ejercicio aumenta la posibilidad de inhalar las pequeñas partículas a los pulmones. Las personas que tengan condiciones preexistentes a los pulmones o al corazón deben descansar en lo posible y mantenerse lejos del humo.
- En el interior mantenga las ventanas y puertas cerradas. Si se dispone de aire acondicionado, hay que prenderlo en 'reciclar o recircular' (*recycle o recirculate*). De ese modo se reducirá la cantidad de humo que entra en la casa.
- En el caso de que se caliente demasiado la casa y el ambiente se haga incómodo, o si el aire externo estuviera penetrando, podrían ir a otra localidad con aire acondicionado, como una biblioteca comunitaria o un centro comercial.
- Cuando uno se encuentre en el interior, evite otras fuentes de contaminación ambiental en lo posible, como el humo de cigarrillos, de hornos de leña o de velas, el uso de aparatos a gas que no tengan salida de humos, y no remover polvo al barrer o aspirar.

- Si hubiera un alivio de las condiciones de humo, tomar la oportunidad de airear la casa y así mejorar la calidad del aire en el interior.
- Cualquier persona con alguna condición de los pulmones o corazón, debe de mantener un mínimo de cinco días de medicamento a la mano. Aquellos que sufran de asma deben de seguir su plan de tratamiento.
- Cualquier persona que tenga problemas con la respiración o dolores al pecho, deberá pedir consejo médico inmediatamente.
- De no tener aire acondicionado, tome medidas para reducir el estrés del calor, en particular, los pequeños, personas que no se encuentren bien y los ancianos. (Dirijase a enlaces de Internet: http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires for information on heat stress and managing the effects of heat). Para actualizarse sobre las condiciones de incendios o humo escuche su estación de radio de la zona o vea la televisión. Contacte la *Bushfire Information Line* [Línea de Información de Incendios de Bosques] en el 1800 240 667. (TTY para las personas sordas llamar al 1800 555 677 y luego pida que le comuniquen con el 1800 240 667).
- Cuando las condiciones de humo se vuelven 'peligrosas' todas las personas deben descansar dentro de las casas y evitar realizar actividades al aire libre en lo posible. Los eventos deportivos deben de ser pospuestos. Las personas delicadas deben de considerar trasladarse a una zona que no sea afectada por el humo con amigos o familiares.

Información Adicional

Para mayores informes sobre la salud e incendios de bosques y el humo contacte a:

- *Environmental Health Section* [Sección de Salud Ambiental] de su Concejo Municipal, o
- *Environmental Health Unit of the Department of Human Services* [Unidad de Salud Ambiental del Departamento de Servicios Humanos] en el 1300 761 874
- Hay otras hojas de información relacionadas a incendios forestales y la salud pública disponibles como *Hazards on your Property after a Bushfire* [Los peligros en su propiedad después de un incendio forestal] y *Advice for people with water tanks living in bushfire affected area* [Consejos para personas con tanques de agua que viven en zonas afectadas por incendios forestales].

Ambas hojas de información pueden ser bajadas por Internet en: www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires u obtenidas llamando al *Environmental Health Unit of the Department of Human Services* [Unidad de Salud Ambiental del Departamento de Servicios Humanos] en el 1300 761 874.