

Nuestro futuro en nuestras manos

*Preparación y capacidad de recuperación
de los incendios forestales*



Oregon State
University

FORESTRY & NATURAL RESOURCES EXTENSION FIRE PROGRAM

**Protéjase del humo de los
incendios forestales**

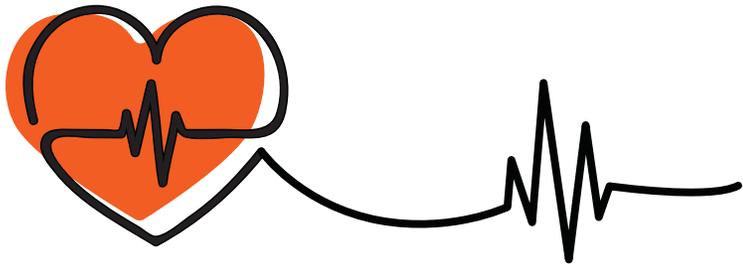
EM 9404-d
May 2023



AUTORES: Carrie Berger, Administradora del Programa de Incendios and Kara Baylog, Coordinadora de Programas; ambos de Extensión Forestal y de Recursos Naturales, Universidad Estatal de Oregon.

Protéjase del humo de los incendios forestales

- ➔ Usted puede proteger a sí mismo y a su familia preparándose para un evento de humo de incendios forestales.
- ➔ Si usted o su familia han estado expuestos al humo y están experimentando síntomas graves, como dificultad respiración o dolor en el pecho, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias inmediatamente.



El humo de los incendios forestales es una mezcla de gases, vapor de agua y pequeñas partículas de ceniza de árboles, vegetación, edificios y otros materiales. Inhalación del humo de los incendios forestales puede dañar su salud. Adultos mayores, niños, mujeres embarazadas y personas con asma, enfermedades pulmonares o cardiopatías se considera de alto riesgo. Sin embargo, puede tomar medidas sencillas para protegerse a sí mismo y a su familia del humo de los incendios forestales

¿Cómo puede afectarte el humo de los incendios forestales?

Material particulado, o PM, es una mezcla de pequeñas partículas sólidas y gotas líquidas en el aire que respiramos. Un material particulado como humo, polvo o la suciedad, son partículas suficientemente grandes que se puede ver. Material particulado fino (se escribe $PM_{2.5}$) es menos que el grosor de un cabello humano puede pasar por la nariz y la garganta hasta los pulmones. Una vez inhaladas, estas partículas pueden afectar los pulmones y el corazón y causar efectos graves para la salud.

El humo de los incendios forestales también puede causar:

- Ojos llorosos y secos
- Tos crónica, flema, sibilancia y una garganta irritada o irritación en las vías respiratorias
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Depresión, ansiedad u otros efectos a la salud mental
- Función pulmonar reducida, ataque de asma o irritación pulmonar
- Latidos irregulares o dolor en el pecho
- Infartos

¿Qué es el Índice de Calidad del Aire (AQI)?

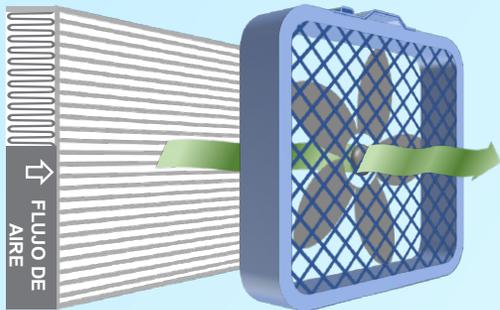
El AQI es un índice para comunicar información diaria acerca de la calidad del aire exterior. Los valores de AQI incluyen 0 hasta 500. Cuanto más alto es el valor de AQI, mayor es la concentración de contaminación del aire exterior y mayor es la preocupación por la salud. Cuando los valores de AQI son por encima de 100, la calidad del aire no es saludable para los grupos sensibles. Por encima de 150, la calidad del aire es perjudicial para todos. Es una buena idea de mantenerse informado sobre los niveles de AQI durante un incendio forestal para minimizar la exposición al humo.

Infórmese sobre la calidad del aire exterior. Si tiene un teléfono inteligente o una tableta, descargue gratuitamente el app móvil OregonAir. Emojis de sonrisas y de ceños muestran la calidad del aire exterior por el estado de Oregon.

Color diario AQI		Valores de índice	Niveles de preocupación	
	Verde	0–50	Bueno	La calidad del aire se considera satisfactoria y la contaminación atmosférica presenta un riesgo escaso o nulo.
	Amarillo	51–100	Moderado	La calidad del aire es aceptable pero para algunos contaminantes podría existir una preocupación moderada para la salud de un grupo muy pequeño de personas excepcionalmente sensibles a la contaminación ambiental.
	Naranja	101–150	Insalubre para grupos sensibles	Los miembros de grupos sensibles pueden padecer efectos en la salud. Probablemente no afectará a las personas en general.
	Rojo	151–200	Insalubres	Todos pueden comenzar a padecer efectos en la salud y los miembros de grupos sensibles pueden padecer efectos más graves.
	Morado	201–300	Muy insalubre	Advertencias sanitarias de condiciones de emergencia. Son mayores las probabilidades de que toda la población esté afectada.
	Granate	301+	Peligroso	Alerta sanitaria: todos pueden padecer efectos sanitarios más graves.

Figura 1. Niveles distintos de preocupación para la salud (Crédito: <https://www.airnow.gov/aqi/aqi-basics/>)

Purificador de aire de bricolaje para reducir el humo de los incendios forestales en interiores



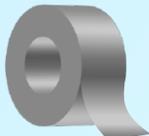
Filtro de aire de 20" X 20"
Calificación sugerida:
MERV 13

Ventilador de caja de 20" X 20"
Utilice solo ventiladores
certificados con la marca UL o ETL
(modelo 2012 o más nuevo)



Abrazaderas

o



Cinta adhesiva

o



Cuerdas elásticas

Montaje

1. Fije el filtro de aire a la parte posterior del ventilador de caja con abrazaderas, cinta adhesiva o cuerdas elásticas.
2. Verifique el filtro para la dirección del flujo de aire (marcado en la parte lateral del filtro).
3. Cambie los filtros cuando estén sucios.

Figura 2. Preguntas frecuentes de ventiladores de caja. (Crédito: <https://www.airnow.gov/wildfires/be-smoke-ready>)

Prepárese ahora para reducir su riesgo de salud al humo de los incendios forestales

Si forma parte de un grupo sensible o en riesgo, consulte con su médico o enfermera sobre lo que debe hacer para protegerse del humo de los incendios forestales.

Quédese adentro y minimice la actividad al aire libre tanto como sea posible cuando la calidad del aire es pobre.

En el hogar, mantenga un filtro como HEPA (recogedor de partículas de alta eficiencia) u otra manera de limpiar el aire. También es posible hacerlo como un proyecto de bricolaje* Necesita un ventilador de caja que sujetará con filtro. <https://beav.es/Sz3> o <https://beav.es/SCv>.

Por razones de seguridad, apague el filtro de bricolaje cuando no esté en casa.

Considere la posibilidad de establecer un espacio de aire limpio donde usted vive siguiendo estas pautas generales:

1. Elija un cuarto como espacio de aire limpio.
2. Evite que entre humo al cuarto (cierre las ventanas).
3. Enfríe el cuarto con ventiladores o aire acondicionado.
4. Prepárese el filtro HEPA o de bricolaje en el cuarto.
5. Minimice actividades que crean humo u otras partículas finas (encender velas, pasar la aspiradora, freír comida, etc.).
6. Quédese en el cuarto de aire limpio cuando pueda.

Si no puede crear un espacio de aire limpio en su hogar, hay lugares en la comunidad donde puede visitar para aire limpio como iglesias, bibliotecas y refugios.

¿Es Usted un trabajador agrícola, industrial, forestal o en construcción?

Conozca sus derechos de trabajador en caso de exposición a niveles insalubres o peligrosos de humo de los incendios forestales. La Administración de Seguridad y salud Ocupacional requiere que los empleados brinden respiradores con filtros aprobados y capacitación para usarlos.

“ Mis hijos no pueden ir afuera cuando el humo es mal. Triago adentro los perros y me preocupa mucho la granja. Sufren las reses. Me preocupan los vecinos mayores.”

— Joelle B.

*Filtro de bricolaje es bajo su propio riesgo. Oregon State University no es responsable de ningún daño ni ninguna pérdida sufrida por hacer un filtro de bricolaje o el uso de esta información.

📌 Cuando entiende el impacto del humo y como puede minimizar el riesgo de expuesto al humo, puede ayudar a que usted y su familia estén seguros y saludables.

RECURSOS

- » Preguntas frecuentes: Humo de incendios forestales y su salud, <https://beav.es/Sz4>
- » Información de humo por Oregon en varios idiomas, <https://www.oregonsmoke.org>
- » Fundamentos de la Calidad de Aire Exterior (AQI), <https://beav.es/Szo>
- » Mapa de calidad de aire exterior, <https://beav.es/Szj>
- » Filtro de bricolaje, <https://beav.es/Sz3>
- » Explicación en español, <https://beav.es/SCv>
- » Requisitos clave: Reglas permanentes de Oregon OSHA para la protección contra el humo causado por los incendios forestales, <https://beav.es/SzU>
- » Protecting Indoor Air from Wildfire Smoke, <https://extension.oregonstate.edu/pub/em-9379>
- » Exposición a Humo de Incendios Forestales, <https://beav.es/Szw>

¿Tiene ganas de aprender más?

Enterése de los otros capítulos de esta guía para más consejos sobre cómo prepararse para incendios forestales:

- Haga un plan
EM 9404-a
- Prepare su hogar
EM 9404-b
- Cuide su salud mental
EM 9404-c

Publicado mayo de 2023. Imágenes utilizadas en este documento procedentes de stock. adobe.com, excepto aquellas con el fotógrafo indicado en la leyenda. Los productos y servicios de nombre comercial se mencionan solo como ilustraciones. Esto no significa que el Servicio de Extensión de Oregon State University respalda estos productos o servicios o tiene la intención de discriminar contra productos y servicios no mencionados.

Accesibilidad: Esta publicación está disponible en un formato accesible alternativo por solicitud. Póngase en contacto con puborders@oregonstate.edu o 1-800-561-6719.

©2023 Oregon State University. El trabajo de Extensión es un programa cooperativo de Oregon State University, el Departamento de Agricultura de E.E.U.U., y los condados de Oregón. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación por razones de raza, color, nacionalidad de origen, religión, sexo, identidad de género (incluida la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estado familiar/ parental, ingresos derivados por programas de asistencia pública, creencias políticas, información genética, condición de veterano, venganza o represalias por antecedentes criminales civiles. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.)



Oregon State University
Extension Service
Fire Program