

Qué hacer si el humo de un incendio forestal afecta a su zona

Adaptado de [Wildfires: What Parents Need to Know - HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org/Parents/Health/Environmental/Smoke/What-Parents-Need-to-Know)

¿Por qué los niños corren peligro por el humo de los incendios forestales?

El humo de los incendios forestales puede propagarse a cientos de kilómetros del origen del fuego. Los niños tienen un mayor riesgo a la exposición a ese humo, y esto se debe a que respiran más aire en relación con su tamaño y son más activos que los adultos. Además, todavía están creciendo y desarrollándose.

¿Cuáles son los efectos para la salud?

Algunos efectos de los incendios forestales sobre la salud de los niños son:

- Opresión o dolor en el pecho
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Tos
- Irritación de nariz, garganta y ojos
- Sensación de mareo

Cómo proteger a su hijo y a usted mismo:

Consulte los niveles locales de calidad del aire en herramientas como AirNow.gov de la EPA de EE. UU. y busque por su código postal.

Si el índice de calidad del aire (AQI) es de 150 a 200 (perjudicial para la salud):

Nota: Para los niños más pequeños, o los que son particularmente sensibles, estas recomendaciones pueden aplicarse a niveles más bajos del índice de calidad del aire. Cuando una emergencia atmosférica se prolongue más allá de unos pocos días, considere adoptar estas medidas a niveles más bajos de este índice.

Se debe reducir al mínimo la actividad al aire libre y suspenderse la educación física y deportiva de todos los niños hasta que mejore la calidad del aire.

Los niños con problemas respiratorios, como el asma, corren un riesgo mayor. Deben permanecer en un ambiente de aire limpio y quedarse adentro hasta que mejore la calidad del aire. Si su hijo tiene asma, es importante que tenga a mano todos sus medicamentos, incluidos los preventivos diarios y los inhaladores de rescate.

Esté atento a los signos o síntomas de efectos perjudiciales para la salud, como los que se enumeraron anteriormente. Si el niño presenta síntomas y su medicación habitual no le ayuda, llévelo a un centro de salud cercano.

Quédense adentro para minimizar la exposición al humo y tome medidas para mejorar la calidad del aire interior:

- Cierre todas las ventanas, puertas y cualquier otra abertura.
- Si es posible, encienda el aire acondicionado para que recircule el aire.
- Si tiene aire acondicionado o calefacción central, cambie el filtro por uno con una clasificación MERV13 o superior. Tanto si tiene aire central como si no, considere la posibilidad de instalar un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA) u otro sistema de filtración de aire ambiental. NUNCA utilice un filtro de aire que genere ozono.
- En el automóvil mantenga las ventanillas cerradas. Ponga el aire acondicionado en recirculación. Cambie los filtros de aire de acuerdo con el esquema de mantenimiento de su vehículo.

Use mascarilla cuando esté al aire libre

Las mascarillas pueden ayudar a proteger los pulmones. La eficacia de las mascarillas (N95, K94, KN95 o mascarillas médicas aprobadas por NIOSH) depende en gran medida de su ajuste. Si está bien ajustada a la cara, un niño mayor de 2 años estará más protegido con una mascarilla N95 aprobada por NIOSH que con una mascarilla médica. Los humidificadores o respirar a través de un paño mojado no evitan la inhalación de humo.

Qué hacer cuando los niveles del índice de calidad del aire son más elevados:

201-300 (muy perjudicial), se debe evitar que los niños realicen cualquier tipo de actividad física al aire libre.

301-500 (peligroso), se debe evitar que los niños salgan al exterior.

Para obtener más información, consulte la guía de calidad del aire de contaminación por partículas [Air Quality guide for Particle Pollution](#)

Recursos:

- [Wildfires: What Parents Need to Know - HealthyChildren.org](#)
- [AirNow.gov](#)
- [Masks to Protect Children and Pregnant People from Wildfire Smoke: A Resource for Families](#)
- [Wildfire Smoke Factsheet](#)
- [Children's Health and Wildfires](#)

Recursos en español:

- [Incendios forestales: información para los padres](#)
- [AirNow.gov Recursos](#)
- [Mascarillas para proteger a los niños y personas embarazadas contra el humo de incendio forestal](#)
- [El humo de los incendios forestales y la salud de los niños Recurso para las familias](#)



Icahn
School of
Medicine at
Mount
Sinai

*Center on Health
and Environment
Across the LifeSpan*