

## 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/wildfires/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.

**Quédese 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:**

- [HealthyChildren.org: Wildfires: What Parents Need to Know](#)
- [AirNow.gov](#)
- [PEHSU: Wildfires for Families and Communities](#)
- [PEHSU: Wildfires and Mask Use](#)
- [PEHSU: Wildfire Smoke Factsheet](#)

**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](#)



Icahn  
School of  
Medicine at  
Mount  
Sinai

*Center on Health  
and Environment  
Across the LifeSpan*