Protege tu salud del humo de los incendios forestales.

Utah Department of Health & Human Services

Aprende cómo el humo de los incendios forestales puede afectar tu salud y toma medidas para protegerte.

¿Cómo puede afectar a mi salud el humo de los incendios forestales?

El humo de los incendios forestales es una mezcla de gases peligrosos y partículas finas que pueden dañar tu salud. La exposición al humo puede causar lo siguiente

- Tos
- Dificultad para respirar
- Sibilancias
- Ataques de asma
- Ojos rojos y llorosos
- Garganta irritada
- Nariz que moquea
- Senos nasales irritados
- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Dolor en el pecho
- latidos cardíacos acelerados.

¿Quiénes son más propensos a sufrir efectos en la salud por la exposición al humo de los incendios forestales?

El humo puede empeorar los síntomas en personas con condiciones de salud preexistentes y en aquellas que son particularmente sensibles a la contaminación del aire. Los grupos sensibles incluyen:

- Personas con asma o otras enfermedades respiratorias crónicas
- Personas con enfermedades del corazón
- Personas ≥ 65 años de edad
- Bebés y niños
- Mujeres Embarazadas
- Fumadores, especialmente aquellos que han fumado durante varios años

¿Cómo puedo protegerme a mí y a mi familia de los efectos dañinos del humo?

Limita tu exposición al humo:

- Quédate en casa siempre que sea posible, con las puertas y ventanas cerradas.
- Reduce otras fuentes de contaminación del aire en interiores, como el humo del tabaco, estufas de leña, y velas encendidas.
- Utiliza un purificador de aire portátil para reducir la contaminación del aire en el hogar.
- Evita aspirar, ya que puede levantar polvo.
- Cuando estés en un vehículo, mantén las ventanas cerradas y el aire acondicionado en modo de recirculación.
- Bebe mucha agua para aliviar los síntomas de garganta irritada y tos.

Para quienes tienen condiciones de salud que los ponen en mayor riesgo, abandonar las zonas con humo denso puede ser la mejor opción.

Edificio del Capitolio del Estado de Utah rodeado por humo de incendios forestales. Foto de KSL.com

¿Ayudan los purificadores de aire portátiles a eliminar las partículas de humo dentro de los edificios?

Los purificadores de aire portátiles con filtros de aire de alta eficiencia (HEPA) pueden reducir los niveles de partículas en interiores provenientes del humo de incendios forestales.
Para obtener más información sobre cómo elegir un purificador de aire portátil, visita cehn.org/download/how-to-choose-aportable-air-cleaner/.

Los purificadores de aire "hazlo tú mismo" (DIY), hechos con un ventilador de caja y un filtro MERV 13, son un método rentable para reducir el humo dentro de tu hogar. Usa un filtro más grueso (de 4" en lugar de 1") y ten filtros adicionales a la mano para reemplazarlos cuando estén sucios.

DIY purificador

- 20" x 20" ventilador
- 20" x 20" filtro de MERV 13
- Abrazaderas o cinta adhesiva

Los filtros de aire caseros hechos con ventiladores de caja son una forma rentable de reducir la contaminación por partículas de humo de incendios forestales en tu hogar.

¿Con qué frecuencia debo cambiar mis filtros HVAC cuando hay incendios forestales?

Los filtros de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) desempeñan un papel importante a la hora de atrapar y eliminar del aire interior las partículas suspendidas en el aire, incluidos el humo y las cenizas de los incendios forestales. Durante los incendios forestales puede ser necesario cambiar el filtro **cada 2 ó 4 semanas** en lugar del tiempo de cambio recomendado por el fabricante. Si el filtro se ensucia visiblemente, también debe cambiarse.

Will a face mask protect me from wildfire smoke?

Cuando se usan correctamente, las mascarillas respiratorias pueden proporcionar cierta protección filtrando las partículas finas del humo. Estas mascarillas no las ayudan con gases peligrosos en el humo.

Usa una mascarilla respiratoria solamente después de intentar otros métodos para evitar el humo. Incluyendo permanecer en casa y reducir la actividad.

Usa una mascarilla N95 ha sido certificado por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH).

¿Que mascarilla debo comprar?

Las respiratorias N95 son las más baratas y más disponibles para ayudar a proteger sus pulmones del humo de los incendios forestales. Están disponibles a las ferreterías y las farmacias. Debe que las mascarillas son:

- Ha sido certificado por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH).
- Ni una mascarilla antipolvo de papel de una mascarilla quirúrgica. Debe tener 2 correas alrededor de la cabeza.
- Debe ser de un tamaño que cubra tu nariz y debajo de tu barbilla. Debe sellarse bien a tu cara. Si la mascarilla no se ajusta correctamente, puede que no ofrezca ninguna protección. Las mascarillas con válvula de alivio harán que respirar sea más fácil.

Si debes estar al aire libre, usa una mascarilla N95 certificada con dos correas que vayan por encima y por debajo de tus orejas

¿Servirá de algo una toalla mojada o un pañuelo?

Una toalla mojada o un pañuelo pueden detener partículas grandes, pero no las pequeñas y finas que pueden llegar hasta los pulmones. Probablemente ofrecen muy poca protección.

Recursos adicionales

Escanea los códigos QR abajo o haz clic en los enlaces para obtener más formas de protegerse del humo de incendios forestales desde el interior de tu hogar

How to choose a portable air purifier

How to build a DIY box fan filter

Contáctenos

(801) 538-6191

APPLETREE@utah.gov

Utah Department of Health & Human Services