



Por un niño
sano en un
mundo mejor

Sociedad Argentina de Pediatría

MIEMBRO de la ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PEDIATRÍA y de la ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PEDIATRÍA

Recomendaciones para Exposiciones a Incendios Forestales

Comité Salud Infantil y Ambiente



El humo de los incendios forestales está compuesto por una mezcla de gases y partículas pequeñas que son emanados por la vegetación. El humo de los incendios forestales puede hacer que cualquier persona se enferme. Incluso las personas sanas pueden enfermarse si hay una cantidad suficiente de humo en el aire. Respirar el humo puede tener efectos inmediatos en la salud, entre ellos:

- Tos
- Dificultad para respirar
- Irritación en los ojos y garganta
- Rinorrea
- Broncoobstrucción
- Dolor de pecho
- Cefalea
- Crisis de asma
- Cansancio, decaimiento

El humo de los incendios forestales afecta más a los grupos de riesgo: los adultos mayores, las mujeres embarazadas, los niños y las personas con afecciones respiratorias y cardíacas preexistentes.

A continuación, se incluyen siete consejos para ayudarlo a proteger su salud:

- Si es posible, limite su exposición al humo.
- Preste atención a los informes locales sobre la calidad del aire. Cuando ocurra un incendio forestal en su área, esté atento a las noticias o las advertencias sobre los peligros del humo para la salud. Preste atención a los mensajes que emitan las autoridades de salud pública y tome precauciones adicionales de seguridad como, por ejemplo, evitar estar al aire libre.
- Si fuera necesario, permanezca en las viviendas y mantenga el aire interior tan limpio como sea posible. Mantenga las puertas y las ventanas cerradas. Si tiene aire acondicionado, enciéndalo, pero cierre la entrada de aire de afuera y mantenga el filtro limpio para evitar que entre el humo.
- No aumente la contaminación del aire interior: no fume, no encienda velas, chimeneas, salamandras, no barra ni sacuda el polvo de muebles y otros objetos, en todo caso utilice trapos mojados para hacerlo.
- Si tiene una enfermedad pulmonar o cardiovascular, reciba sus medicamentos como lo hace habitualmente y siga el plan para manejar sus problemas respiratorios según le haya indicado el médico. No se exponga al aire contaminado ya que pueden exacerbarse los síntomas de su enfermedad respiratoria o cardiovascular. Consulte a un Centro de Salud si sus síntomas se agravan.
- Si es imprescindible salir de su casa, las mascarillas (o barbijos) indicadas son las N95 o P100 sobre todo para aquellos que presenten enfermedades respiratorias o cardiovasculares. No son útiles las mascarillas comunes de papel o tela.
- Evite practicar actividades recreativas al aire libre cuando el aire se encuentre contaminado con humo de incendios forestales.

Bibliografía

[El humo en los incendios forestales. CDC](#)