



Plan de acción contra el humo de incendios forestales y hoja de sugerencias

Para pacientes

Use este plan y las sugerencias para mantenerse a salvo en caso de que el humo de incendios forestales se encuentre en el aire a su alrededor.

El humo de incendios forestales es peligroso para la salud

porque aumenta el riesgo de problemas pulmonares, cardíacos y otras afecciones de salud. Es en particular peligroso si usted tiene problemas de salud continuos, como asma, EPOC o enfermedad cardíaca o de los vasos sanguíneos.

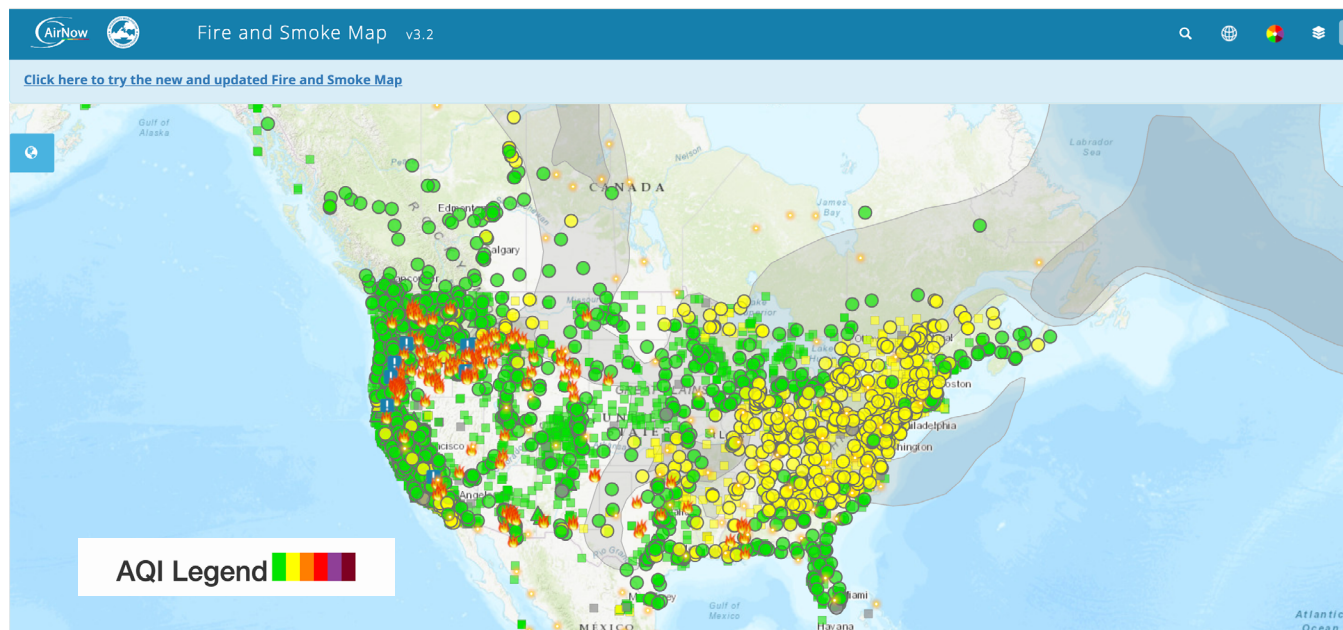
Antes de los impactos pactos del humo de incendios forestales

- Tenga en cuenta que estar afuera cuando hay humo puede representar un riesgo para la salud.
- Los incendios forestales y el humo pueden provocar que el aire se vuelva peligroso para respirar.

Para saber cuándo es inseguro el aire exterior, verificaré la calidad del aire de mi localidad en:

Verifique en su teléfono, computadora o estación de noticias o radio local si hay incendios y humo de incendios forestales cerca de usted. La mayoría de las aplicaciones meteorológicas de los teléfonos ahora incluyen información sobre la calidad del aire.

Además, puede obtener información sobre la ubicación de incendios forestales y el humo en fire.airnow.gov y [NOAA-HRRR](https://noaa-hrrr.org) (en el panel de la izquierda, haga clic en el pequeño ojo que está a la derecha de Surface Smoke (Humo en la Superficie). Después haga clic en el botón de reproducción en la esquina inferior izquierda de la pantalla.)



El sitio web le dirá qué tan seguro es el aire exterior al proporcionarle un número de índice de calidad del aire (ICA) para su comunidad.

Cuando el humo de incendios forestales esté cerca de donde vive, o pueda ver el humo en el aire, es posible que deba estar al pendiente de la situación cada hora pues la calidad del aire puede cambiar rápidamente.

Prepare su hogar en caso de mala calidad del aire.

- Aprenda a sellar el aire interior y a fabricar o comprar purificadores de aire. Consulte la hoja que viene por separado sobre cómo hacer un filtro de aire.

Saber qué personas pueden estar en mayor riesgo por el humo de incendios forestales

El humo de incendios forestales daña la salud de todas las personas, pero ciertos individuos pueden estar en mayor riesgo. Usted puede ser especialmente sensible al humo si:

- tiene una afección respiratoria, como asma o EPOC
- tiene enfermedades cardíacas, como insuficiencia cardíaca
- tiene enfermedad renal crónica
- Tener más de 65 años o menos de 18 años
- Trabajar al aire libre
- Está embarazada: el humo puede dañar al feto, situación que provoca partos prematuros y muerte fetal.

Durante los impactos del humo de incendios forestales

Determine qué hacer cuando el aire exterior no es seguro.

- La mayoría de los sitios web le dirán qué tan seguro es el aire exterior al proporcionarle un número de índice de calidad del aire (ICA). **Cuanto mayor sea el número de ICA, menos seguro será el aire.**

- Puede verificar el ICA en airnow.gov y acceder a los pronósticos de humo visualizados en [NOAA-HRRR](https://noaa-hrrr.org) (En el panel de la izquierda, haga clic en el pequeño ojo que está a la derecha de Surface Smoke (Humo en la Superficie). Después haga clic en el botón de reproducción en la esquina inferior izquierda de la pantalla).
- Siga los pasos a continuación para protegerse cuando el aire no sea seguro. Consulte a su proveedor/a de atención médica para tomar precauciones adicionales en función de sus propios riesgos.

Cómo entender el Índice de Calidad del Aire en presencia de humo de incendios forestales					
Niveles del ICA	Bueno ICA: 0-50	Moderado ICA: 51-100	Insalubre para grupos sensibles ICA: 101-150	Insalubre ICA: 151-200	Muy insalubre - Peligroso ICA: más de 201
Descripciones del nivel del ICA:	La calidad del aire es buena	La calidad del aire es aceptable. Sin embargo, puede haber un riesgo para algunas personas, especialmente aquellas sensibles a la contaminación del aire.	Los miembros de grupos sensibles podrían experimentar efectos en la salud. El público en general es menos propenso a verse afectado.	Algunos miembros del público en general pueden experimentar efectos en la salud; las personas de grupos sensibles pueden experimentar efectos más graves en la salud.	Alerta sanitaria: El riesgo de efectos en la salud aumenta para todos. Aviso sanitario de condiciones de emergencia: todas las personas tienen más probabilidades de verse afectadas.
Visibilidad y olor En caso de la contaminación por partículas, como el humo, si no tiene acceso a la información del ICA, puede hacer un cálculo con base en la visibilidad de puntos de referencia. .	Sin olores ni signos visibles de contaminación Visibilidad: Más de 11 millas (17.7 km)	Neblina ligera, sin olor Visibilidad: 10 - 5 miles (16 - 8 km)	Neblina ligera, olor leve Visibilidad: 3 - 5 miles (4.8 - 8 km)	Neblina o cambio significativo en la luz solar y el olor Visibilidad: 1 - 2 millas (1.6 - 3.2 km)	Neblina significativa o cambio importante y olor fuerte Visibilidad: <1 milla (<1.6 km)
Actividad [Grupos sensibles] Personas con enfermedades cardíacas o pulmonares, mayores de 65 años, niños, niñas y adolescentes, personas embarazadas, poblaciones minoritarias y personas que trabajan al aire libre.	Sin restricciones	Considere realizar actividades más breves y menos intensas al aire libre. Ponga atención a los síntomas relacionados con la salud.	Limite el tiempo que pase al aire libre y reduzca la actividad física. Ponga atención a los síntomas relacionados con la salud.	Evite el aire libre y la actividad física. Use tapabocas N95 si sale al aire libre.	Evite el aire libre y la actividad física. Use tapabocas N95 si sale al aire libre.
Actividad [Grupos no sensibles]: Individuos que normalmente son resistentes a los efectos de corto plazo del humo y no entran en ninguna de las categorías de grupos sensibles.	Sin restricciones			Reduzca las actividades intensas o de larga duración. Tome más descansos cuando realice actividades al aire libre.	

Para obtener más información sobre recomendaciones del ICA, visite:

<https://www.airquality.org/Communications/Documents/AB%20661%20AQI%20Chart%20General%20Public%20Rebrand%20-%20FINAL.pdf>

Cuando el aire exterior sea peligroso, mantenga el aire interior de su casa lo más limpio posible

Reduzca las fuentes de contaminación de aire interior



Cierre las ventanas.



Reduzca el cocinar en el interior.



No fume ni queme leña, velas o incienso



Evite pasar la aspiradora.

- No fume o queme leña, velas e incienso
- No fume ni queme leña; no encienda velas, incienso ni aspiradora.
- Las estufas, especialmente las estufas de gas, liberan contaminantes al aire. Si tiene una campana extractora de aire, úsela cuando cocine.
- Si no tiene una campana extractora de aire, **trate de no cocinar con la estufa o el horno si el ICA está por encima de 100 (o por encima de 50 si tiene asma o EPOC).**
- **Use purificadores de aire interior para eliminar del aire las partículas de humo peligrosas.** La hoja de **Todo lo que se necesita saber acerca de los purificadores de aire** contiene más información sobre esos dispositivos, incluidos enlaces a instrucciones sobre cómo hacer purificadores de aire improvisados si no puede obtener un purificador de aire comercial.

Cuando el aire exterior sea peligroso, use un respirador, no un tapabocas de tela

Utilice la mascarilla adecuada para protegerse del humo de incendios forestales

El humo de los incendios forestales contiene partículas diminutas y peligrosas que pueden dañar los pulmones y el corazón si se inhalan en cantidades suficientes.

Utilice un respirador N95 o P100 para protegerse mejor.

Estas mascarillas filtran al menos el 95% (N95) o el 99% (P100) de estas partículas dañinas.



No use mascarillas de tela ni quirúrgicas.

No lo protegerán del humo de los incendios forestales porque no pueden filtrar estas partículas diminutas.



- Sólo las mascarillas etiquetadas como N95 o P100 filtrarán eficazmente el humo de incendios forestales.
- Las mascarillas vienen en diferentes tamaños y deben ajustarse bien para filtrar la contaminación.
- Niños y niñas mayores de 7 años pueden usar una mascarilla N95/P100 pequeña o extra pequeña.
- Las personas de edad adulta suelen usar una talla pequeña o “regular”.
- Niños y niñas menores de 2 años no deben usar ni respirador ni tapabocas.
- Los respiradores deben desecharse cuando se ensucie visiblemente.

Para obtener más orientación sobre cómo colocar un respirador, visite bit.ly/cdc_n95.

Para obtener más información sobre respiradores, visite: https://www.epa.gov/sites/default/files/2018-11/documents/respiratory_protection-no-niosh-5081.pdf

Notas: