



Protéjase del Humo y del Calor

Los incendios forestales y los episodios de calor se están volviendo más frecuentes y duran más. El humo y el calor pueden ser peligrosos. La evidencia científica sugiere que exponerse al humo y al calor al mismo tiempo puede ser mucho peor para su salud que estar expuesto a cualquiera de ellos por separado. Esta hoja informativa incluye información sobre las acciones que puede tomar para protegerse a usted y a su familia.

¿Qué puede pasar?

El humo de incendio forestal: Las partículas finas (también llamadas PM_{2.5} o contaminación por partículas finas) en el humo pueden afectar los pulmones, el corazón y otros órganos y pueden provocar ataques de asma y empeorar la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). También pueden aumentar el riesgo de ataques al corazón, insuficiencia cardíaca y muerte. Consulte la hoja informativa sobre [Grupos de Personas en Riesgo](#) (en inglés) para más información.

El calor: Si las temperaturas están más altas de lo normal, su cuerpo puede ser incapaz de enfriarse lo suficientemente rápido. Esto puede provocar síntomas y enfermedades relacionados con el calor, como sarpullido por calor, calambres musculares, agotamiento por calor, golpe de calor e incluso la muerte. La alta humedad y las altas temperaturas nocturnas, el uso del alcohol, el uso de medicamentos recetados, y las quemaduras de sol pueden aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad relacionada con el calor. Consulte los sitios web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) [Acerca del calor y su salud](#) y [Personas en mayor riesgo de tener enfermedades relacionadas con el calor](#) para más información.

¿Quién está en riesgo?

Si tiene un mayor riesgo por los efectos del humo de los incendios forestales, también es probable que tenga un mayor riesgo por el calor. Esto incluye a personas con enfermedades del corazón o del pulmón, adultos mayores, niños y adolescentes, y mujeres embarazadas. Las personas que pasan más tiempo expuestas al humo de incendios forestales y al calor (como los trabajadores al aire libre y las personas sin hogar), personas que no pueden reducir su exposición al humo o al calor en interiores, y las que hacen ejercicio al aire libre también tienen un mayor riesgo. Estar expuesto al humo de los incendios y al calor al mismo tiempo puede aumentar su riesgo de efectos en la salud.

¿Qué puede hacer?

Tome las siguientes medidas para protegerse del humo de los incendios forestales y el calor.

1 Planee:

Si tiene mayor riesgo por el humo o el calor, consulte con su proveedor de proveedor médico sobre qué hacer durante los episodios de humo y calor.

Conozca dónde encontrar su índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) en el [Mapa de Incendios y Humo](#) y avisos de humo de incendios forestales de su gobierno estatal, tribal, o local.

Manténgase atento a los pronósticos del tiempo y a la información sobre avisos de calor. El panel [HeatRisk](#) (en inglés) de los CDC ofrece un pronóstico de calor a escala nacional para siete días que le indica cuándo las temperaturas podrían alcanzar niveles que podrían dañar la salud y qué hacer al respecto.

Consulte con su gobierno estatal, tribal, o local para averiguar si hay centros de aire limpio y de enfriamiento disponibles en su comunidad durante episodios de humo de incendios forestales o de calor. También puede intentar llamar al 2-1-1 para obtener referencias a centros locales de enfriamiento o visitar el sitio web del [Centros de Enfriamiento Estatales del Centro Nacional para la Vivienda Saludable](#) (en inglés) para más información.

2 Conozca los síntomas de la exposición al humo y al calor:

El humo puede causar diversos efectos en la salud—incluyendo efectos menos graves como irritación en los ojos, la nariz, o la garganta, tos, o silbidos al respirar—que desaparecen cuando el aire está limpio. Si tiene estos efectos en la salud, vaya a un lugar con aire interior más limpio o use un respirador de partículas que ajuste bien, como un respirador N95©, también conocido como mascarilla N95, cuando esté al aire libre. Consulte la hoja informativa [Proteja sus Pulmones del Humo y la Ceniza de los Incendios Forestales](#) (en inglés) de la Guía sobre Humo de Incendios Forestales.

El humo también puede causar problemas graves, como el empeoramiento de enfermedades del corazón y de los pulmones. Si esto ocurre, busque atención médica. Consulte la hoja informativa de la EPA sobre [Humo de Incendios Forestales y la Salud](#) (en inglés) y [Protéjase de los incendios forestales y del humo de estos incendios](#) para obtener más información. Las personas sanas probablemente solo tendrán efectos sintomáticos por la exposición a corto plazo (horas a días) al humo.

Nunca ignore los síntomas de una enfermedad por calor. Los primeros síntomas incluyen sentirse mal, dolor de cabeza, sudoración y sed, náuseas, mareos, cansancio, sarpullido por calor o calambres musculares. Si tiene estos síntomas, busque un lugar fresco y beba agua poco a poco hasta que se sienta mejor. Consulte a un médico si los síntomas no mejoran.

Necesita atención médica inmediata si tiene síntomas más graves como desmayos o pérdida de conciencia, debilidad, cansancio extremo, náuseas intensas y dificultad para hablar. Consulte la página [Acerca del calor y su salud](#) de los CDC para más información.

3 Reduzca su exposición al humo y al calor:

Manténgase al tanto de las condiciones actuales de humo y calor revisando el AQI en el [Mapa de](#)

[Incendios y Humo](#) y la información sobre el calor del [Servicio Nacional de Meteorología](#) (en inglés).

Siga estos consejos cuando esté al aire libre:

- Limite la actividad física intensa y el ejercicio. Esté atento a los primeros signos de enfermedades relacionadas con el calor.
- Manténgase hidratado (escoja agua o bebidas con electrolitos en lugar de bebidas azucaradas).
- Considere usar un respirador NIOSH Approved® N95® para reducir la exposición al humo.
 - Retire el respirador si se vuelve incómodamente caliente o provoca síntomas de enfermedad por calor.
- Vigile la calidad del aire y las condiciones de temperatura y planifique sus actividades al aire libre en los momentos del día en que haya menos humo y esté más fresco.
 - Tenga en cuenta que a veces la parte más fresca del día también puede ser la más llena de humo. Considere usar un respirador N95® si la parte más fresca del día coincide con el momento más lleno de humo.
- Descanse con frecuencia en áreas con sombra.
- Use ropa ligera y holgada (también es apropiada la ropa absorbente o que aleje la humedad).
- A lo largo de una jornada laboral, los trabajadores al aire libre pueden enfrentar una exposición más intensa o prolongada tanto al humo como al calor, y tienen menos posibilidad de pasar tiempo en interiores que el público en general. Por esto, los trabajadores al aire libre deben tener más cuidado cuando hay tanto humo como calor y tomar las medidas que puedan para reducir la exposición a ambos.

Siga estos consejos cuando esté en interiores:

- Durante el calor, debe refrescar su hogar y puede ser necesario permitir que entre humo mientras usa el aire nocturno para refrescarse. Tanto el humo como el calor son dañinos para su salud, pero para la mayoría de las personas, el calor es más inmediatamente peligroso.

Si no tiene aire acondicionado

Para ayudar a controlar las temperaturas en el interior:

- ***Durante el día, cuando hace calor afuera,*** cierre las ventanas y cortinas, persianas o toldos.
- ***Por la noche, cuando hace más fresco,*** abra las ventanas y use ventiladores para sacar el aire caliente de las habitaciones o traer aire más fresco. No dirija el flujo de los ventiladores hacia usted si la habitación está más caliente de 90°F para evitar la deshidratación.
- ***Una vez que el aire adentro esté más fresco,*** cierre las puertas y ventanas.
- ***Use un purificador de aire portátil o uno casero*** (en inglés) (por ejemplo, un ventilador de caja con un filtro de alta eficiencia) para filtrar el aire interior. Si tiene calefacción por aire forzado, también puede poner el ventilador de la caldera en "on" (encendido) en el termostato (con la calefacción apagada) y usar un filtro de alta eficiencia (MERV 13 o superior) en el sistema de calefacción.

Si no puede tolerar el humo y no puede mantenerse fresco, vaya a algún lugar para refrescarse durante el episodio de humo.

- Si su comunidad tiene un **centro de aire más limpio y de enfriamiento** designado, pase tiempo allí para aliviarse tanto del calor como del humo.
- De lo contrario, pase tiempo en **lugares públicos con aire interior más fresco**, como bibliotecas, centros comunitarios y centros comerciales.
- Considere quedarse con **familiares y amigos** que tengan aire acondicionado y purificadores de aire o filtros HVAC de alta eficiencia, especialmente durante episodios de calor prolongados donde la temperatura se mantiene elevada por la noche o cuando la humedad es alta.

Si tiene aire acondicionado

Aire acondicionado central:

- Asegúrese de que su sistema funcione correctamente e instale filtros de la mayor eficiencia que el sistema pueda usar para filtrar el PM_{2.5} del humo. Los filtros MERV 13 o superiores son los mejores, si son compatibles con su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC, por sus siglas en inglés).
- Durante un episodio de humo, mantenga el ventilador de su sistema encendido todo el tiempo. De lo contrario, su aire solo se limpiará mientras esté enfriando.
- Use purificadores de aire portátiles o haga uno casero para filtrar el aire interior, especialmente si su sistema no puede usar filtros de alta eficiencia.
- Si su sistema tiene una entrada de aire fresco, ciérrala o ponga el sistema en modo de recirculación.

Aire acondicionado de ventana, aire acondicionado portátil, bomba de calor:

- Estos aparatos generalmente no tienen filtros diseñados para la PM_{2.5} del humo. Use purificadores de aire portátiles o unos caseros para filtrar el aire interior.
- Asegúrese de que la junta entre el aire acondicionado y la ventana o pared sea lo más hermético posible para evitar la entrada de humo.
- Use con moderación los acondicionadores de aire portátiles con un solo tubo durante condiciones de humo, ya que pueden traer más humo al interior.
- Cree una habitación limpia en la habitación donde se encuentra el aire acondicionado. Aprenda más sobre [Cómo Crear una Habitación con Aire Más Limpio en Casa](#) (en inglés) en la hoja informativa de la Guía sobre Humo de Incendios Forestales.

Enfriador evaporativo (de pantano):

- Si es seguro y accesible, cubra completamente las tomas de aire exterior con filtros de caldera de alta eficiencia (MERV13) de 4 pulgadas de grosor. Nota: Los filtros externos se pueden dañar por el viento o la lluvia y es posible que necesiten ser reemplazados con frecuencia.
- Si no puede cubrir las tomas de aire exteriores con filtros de alta eficiencia, use el enfriador evaporativo con moderación durante condiciones de humo.

- En alta humedad, los enfriadores evaporativos no pueden enfriar bien el aire. Siga los pasos bajo la sección “Si no tiene aire acondicionado” si no puede enfriar su hogar.

Recursos

Escanee el código QR a la derecha para acceder a una versión en línea de esta hoja informativa y a los recursos adicionales a continuación.



Información sobre la calidad de aire

Consulte el Mapa de Incendios y Humo de AirNow, el sitio web de calidad del aire de su estado, o las noticias locales para obtener información sobre la calidad del aire. Acceda a estos recursos usando los enlaces de abajo.

- [Mapa de Incendios y Humo](#)
 - [Aplicación IOS](#)
 - [Aplicación Android](#)
- [Hojas Informativas sobre el Humo de los Incendios Forestales y la Salud](#) (en inglés)
- [Recursos e Información sobre los Incendios Forestales y el Humo](#)
- [Infografía sobre Como Mantenerse Seguro Antes, Durante, y Después de los Incendios](#)

Recursos Adicionales sobre el Humo

- [Cómo el humo de los incendios forestales afecta el cuerpo de los CDC](#)
- [Infografía de Limpiador de Aire Casero de la EPA](#)
- [Lista de Dispositivos de Limpieza de Aire Certificados por la Junta de Recursos del Aire de California](#) (en inglés)

Recursos Adicionales sobre el Calor

- [HeatRisk de los CDC](#) (en inglés)
- [Prevención de Enfermedades por Calor de la OSHA](#) (para empleadores y trabajadores)
- [Acerca del Calor y su Salud de los CDC](#)
- [Centros de Enfriamiento Estatales del Centro Nacional para la Vivienda Saludable](#) (en inglés)
- [Servicio Nacional de Meteorología](#) (en inglés)
- [Heat Ready California](#)
- [Herramienta CalHeatScore por la CalEPA](#)

