



Prepárese para el Humo de Incendios Forestales

Si vive en un área donde frecuentemente hay humo de incendios forestales, tome medidas ahora para prepararse para condiciones de humo. Reducir la exposición al humo es importante para la salud de todos y es especialmente importante para la salud de los niños, los adultos mayores, mujeres embarazadas, y personas con enfermedades del corazón o de los pulmones, así como para las personas que pueden estar más expuestas (por ejemplo, los trabajadores al aire libre).

Antes de que Llegue el Humo de Incendios Forestales

Conozca cómo revisar la calidad del aire. Marque como favorito el sitio web de la agencia de calidad del aire de su estado, localidad, o tribu o el [Mapa de Incendios y Humo](#) para pronósticos de calidad del aire y condiciones actuales de la calidad del aire y actividad de incendios. En [AirNow.gov](#), puede registrarse para recibir notificaciones de calidad del aire por correo electrónico. Además, algunas comunidades tienen programas de rango visual que le permiten evaluar las condiciones de humo según la distancia que pueda ver.

Hable con su proveedor de salud para saber qué hacer cuando haya humo afuera, especialmente si pertenece a un grupo de mayor riesgo. Las personas con mayor riesgo de experimentar efectos en la salud por el humo incluyen las que tienen enfermedades del corazón o pulmón, los niños, adultos mayores, mujeres embarazadas, y personas con mayor exposición. Si tiene enfermedad de corazón o pulmón, haga un plan con su médico para manejar su enfermedad. Consulte la hoja de [Personas en Riesgo](#) de la Guía de Incendios Forestales para más información.

Compre un limpiador de aire portátil (a veces vendido como un “purificador de aire”) y filtros de repuesto antes de que ocurra un episodio de humo. Asegúrese de que el purificador de aire sea lo suficientemente potente para el tamaño de la habitación y produzca poco o nada de ozono, que es un contaminante del aire dañino (consulte la lista de [Dispositivos de Limpieza de Aire Certificados por la Junta de Recursos del Aire de California](#)). También puede hacer un purificador de aire por su cuenta usando un ventilador de caja y uno o más filtros HVAC de alta eficiencia. Aprenda [cómo construir un purificador de aire casero](#). Vea la hoja informativa [Filtración del Aire Interior](#) de la Guía de Incendios Forestales para obtener más consejos y sobre como seleccionar y usar un purificador de aire portátil o casero.

Consulte a un profesional de HVAC qué tipo de filtros de alta eficiencia usar en el sistema de climatización (HVAC) de su hogar y cómo cerrar la entrada de aire fresco si su sistema tiene una. Aprenda cómo mantener el ventilador prendido continuamente para filtrar el aire interior y abastezca filtros compatibles con su sistema. Consulte la hoja informativa [Filtración del Aire Interior](#) de la Guía de Incendios Forestales para más información sobre cómo usar el sistema HVAC de su hogar para limpiar el aire interior.

Prepare un “cuarto de aire más limpio” en su casa. Escoge una habitación lo suficientemente grande para que todos en su hogar estén cómodos. Una habitación con baño adjunto es una buena opción. Tenga disponible un purificador de aire portátil para usarlo en la habitación cuando llegue el humo. Consulte la hoja informativa [Cómo Crear una Habitación con Aire Más Limpio en Casa](#) de la Guía de Incendios Forestales para obtener consejos sobre cómo seleccionar una habitación y limpiar el aire interior.

Sepa cómo mantenerse fresco cuando hace calor y hay humo afuera. La exposición tanto al calor como al humo al mismo tiempo puede ser mucho peor para su salud que la exposición a cualquiera de ellos por separado. Consulte la hoja informativa [Guía de Cuidado Personal Contra el Humo y el Calor](#) de la Guía de Incendios Forestales para obtener consejos sobre cómo mantener el aire interior lo más fresco y limpio posible cuando hace calor y hay humo afuera.

Aprenda a reconocer los signos de estrés y saber cómo reducir su impacto en usted y su familia. El humo puede causar estrés al limitar sus actividades al aire libre, aislarlo de amigos y familiares y alterar sus rutinas diarias. Consulte la hoja informativa [Guía para Enfrentar el Estrés por el Humo de Incendios Forestales](#) de la Guía de Incendios Forestales para obtener consejos sobre cómo identificar y manejar el estrés.

Abastezca su despensa para no tener que salir cuando haya humo. Tenga varios días de comida y medicamentos a la mano. Tenga comida disponible que no necesite cocción ni refrigeración por si se va la luz.

Tenga comida a mano que no necesite cocinarse a fuego alto ni por mucho tiempo en la estufa o en el horno. Cocinar en la estufa o el horno puede aumentar la contaminación dentro de casa, así que es buena idea tener opciones de comidas que se puedan preparar frías o en el microondas cuando hay humo afuera.

Tenga disponibles respiradores N95® aprobados por NIOSH® y aprenda a utilizarlos. Se venden en muchas tiendas de materiales de construcción, ferreterías, farmacias y en línea. No confíe en mascarillas de polvo o pañuelos para protegerse del humo. Consulte la hoja informativa [Proteja Sus Pulmones del Humo o Ceniza de Incendios Forestales](#) de la Guía de Incendios Forestales para obtener consejos sobre cómo elegir y usar respiradores.

Tenga un plan para proteger a sus mascotas, animales grandes o ambos. El humo afecta la salud de los animales. Tenga un plan para mantener a las mascotas dentro de casa tanto como sea posible y limitar la actividad física en condiciones de humo para mascotas, animales grandes y ganado. Asegúrese de que haya agua disponible para todos sus animales. Consulte las hojas informativas [Proteja a sus Mascotas del humo de Incendios](#) y [Proteja a sus Animales Grandes y Ganado del Humo de Incendios](#) de la Guía de Incendios Forestales para más información.

Compre y aprenda a usar un sensor de aire para monitorear la calidad del aire. Durante los episodios de humo, los sensores de aire pueden proporcionar información útil y en tiempo real sobre los niveles de contaminación del aire tanto al aire libre como dentro de casa. Esto puede ayudarle a decidir los mejores momentos para salir y entender qué acciones, como la filtración de aire, reducen más eficazmente su exposición al humo en interiores. Consulte la hoja informativa [Uso de Sensores de Calidad del Aire](#) de la Guía de Incendios Forestales para obtener más información sobre cómo seleccionar y colocar sensores de aire y cómo interpretar los datos del sensor.

Recursos

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



- [Mapa de Incendios y Humo AirNow](#)
 - [Aplicación IOS](#)
 - [Aplicación Android](#)
- [Hojas Informativas de la Guía de Incendios Forestales](#)
- [Recursos e Información sobre los Incendios Forestales y el Humo](#)
- [Infografía sobre Cómo Mantenerse Seguro Antes, Durante, y Después de los Incendios](#)
- [Infografías sobre purificadores de aire caseros para reducir el humo de los incendios forestales en espacios interiores](#)



Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos | EPA-452/F-26-001