



# Grupos de Personas en Riesgo

El humo de los incendios forestales es una mezcla de muchos contaminantes del aire diferentes. De estos, las partículas finas, también llamadas contaminación por partículas o PM<sub>2.5</sub>, son la mayor amenaza para su salud, especialmente si pertenece a un grupo de riesgo. Esta hoja informativa le indica **cuándo debe preocuparse por el humo de incendios forestales, quién está en riesgo y por qué, y cómo proteger su salud del humo.**

**¿Cuándo debo preocuparme?** Incluso si solo respira aire con humo por un día, puede afectar su salud. Respirar aire con humo durante varios días puede aumentar aún más el riesgo para su salud. Por eso es importante reducir su exposición al humo de incendios forestales.

**¿Quién está en riesgo?** La mayoría de los adultos y niños sanos se recuperan rápidamente de la exposición al humo y no sufrirán efectos duraderos en la salud. Sin embargo, si pertenece a alguno de los grupos a continuación, su riesgo de efectos inmediatos y duraderos en la salud es mayor.

## Personas con Enfermedades Crónicas

### *Asma y Otras Enfermedades Pulmonares*

**Por qué:** La exposición al humo puede provocar respuestas respiratorias graves en personas con enfermedades pulmonares.

**Efectos:** Dificultad para respirar (por ejemplo, tos, silbidos al respirar, opresión en el pecho) y empeoramiento de enfermedades pulmonares crónicas, como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que pueden requerir una visita a urgencias o una estadía en el hospital y pueden ser mortales.

### *Enfermedades Cardiovasculares*

**Por qué:** La exposición al humo puede provocar eventos cardiovasculares graves en personas con enfermedades cardiovasculares y condiciones relacionadas (por ejemplo, diabetes, obesidad).

**Efectos:** Pueden incluir ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares que requieren una visita a urgencias o una estadía hospitalaria y pueden ser mortales.

## **Etapas de la vida y Poblaciones**

### ***Niños***

**Por qué:** Los niños hasta los 18 años tienen un mayor riesgo de efectos en la salud relacionados con el humo porque sus pulmones todavía están en crecimiento. Es más probable que estén expuestos al humo porque pasan más tiempo al aire libre, realizan actividades más vigorosas e inhalan más aire por libra de peso en comparación con los adultos.

**Efectos:** Pueden incluir dificultades para respirar (por ejemplo, tos, sibilancias, opresión en el pecho) y reducción de la función pulmonar. Los niños con asma pueden experimentar un empeoramiento de los síntomas de asma o ataques de asma que pueden requerir una visita a urgencias o una estadía en el hospital.

### ***Adultos mayores***

**Por qué:** Los adultos de 65 años o más tienen un mayor riesgo porque es más probable que tengan enfermedades crónicas del pulmón y del corazón. Además, la capacidad del cuerpo para responder a los problemas de salud generalmente disminuye con la edad.

**Efectos:** Pueden incluir problemas cardiovasculares (por ejemplo, ataques al corazón, derrames cerebrales) y respiratorios (por ejemplo, ataques de asma, eventos de EPOC) que requieren una visita a urgencias o una estadía en el hospital y pueden ser fatales.

### ***Mujeres embarazadas***

**Por qué:** Los cambios en el cuerpo que ocurren durante el embarazo (como un aumento en la frecuencia respiratoria) pueden aumentar la sensibilidad a la exposición al humo. Durante el embarazo, el feto puede ser más sensible a la exposición al humo.

**Efectos:** Algunos estudios sugieren que la exposición al humo puede causar diabetes gestacional y presión alta durante el embarazo, así como bajo peso al nacer y parto prematuro.

## **Personas con Mayor Exposición**

Las personas con mayor exposición pueden experimentar un empeoramiento de condiciones de salud subyacentes. Esto podría aumentar el riesgo de visitas a urgencias, hospitalizaciones y muerte relacionadas con problemas respiratorios o cardiovasculares. Estos grupos incluyen:

### ***Personas de algunos grupos étnicos y raciales minoritarios***

**Por qué:** Los grupos étnicos y raciales minoritarios pueden estar expuestos al humo de los incendios forestales debido a factores económicos, sociales, ambientales y otros que pueden limitar su capacidad para reducir su exposición al humo de los incendios forestales.

### ***Personas con ingresos bajos***

**Por qué:** Las personas con menos recursos financieros a veces tienen menos acceso a la atención médica, lo que puede llevar a que las condiciones de salud subyacentes no se traten o se traten de manera inadecuada (por ejemplo, asma, diabetes). También pueden estar más expuestas al humo debido a que tienen menos acceso a medidas para reducir la exposición al humo de incendios forestales (por ejemplo, poder trabajar

desde casa, usar purificadores de aire), vivir en viviendas de baja calidad que pueden aumentar la concentración de humo en interiores (o falta de vivienda) o pasar más tiempo afuera viajando al trabajo.

### ***Trabajadores al aire libre***

**Porqué:** Trabajadores al aire libre pueden estar expuestos a altas concentraciones de humo por periodos extendidos.

### **¿Qué acciones puede tomar para protegerse?**

- Haga un plan con su proveedor de atención médica para proteger su salud durante un evento de humo por incendios forestales, incluyendo tener un suministro de comida y medicinas a la mano para poder quedarse adentro en un aire más limpio y fresco si los niveles de humo son altos durante varios días
- Manténgase informado sobre las condiciones de calidad del aire. Revise el Índice de Calidad del Aire (AQI) local en el [Mapa de Incendios y Humo](#) y consulte las actualizaciones de los funcionarios locales de calidad del aire o de bomberos.
- [Reduzca su exposición al humo:](#)
  - Quédese adentro o limite su tiempo al aire libre si hay humo. Si no puede mantenerse fresco dentro de casa, pase tiempo en un lugar con aire más limpio y fresco.
  - Mantenga los niveles de actividad bajos cuando salga al aire libre. Intente evitar actividades vigorosas, como hacer trabajos en el jardín o correr.
- Use un respirador aprobado por NIOSH®, como un N95®, para [proteger sus pulmones del humo](#) si necesita salir cuando los niveles de humo son altos.
- Mantenga el aire interior lo más limpio posible mediante [filtración del aire interior](#).
- Consulte con un técnico en calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) para conocer los filtros más eficientes que se pueden usar en su sistema HVAC. Use un filtro de alta eficiencia (clasificado MERV 13 o más) si su sistema puede usarlo de manera segura. También puede comprar un purificador de aire portátil o hacer un purificador de aire casero (DIY).
- [Cree una habitación con aire más limpio en casa](#) para tener un ambiente interior más limpio.

## 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.



### Información sobre la calidad del aire

Consulte el Mapa de Incendios y Humo de AirNow, el sitio web de calidad del aire de tu estado, o las noticias locales para obtener información sobre la calidad del aire. ¡Accede a estos recursos usando los enlaces de 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](#)

### Orientación Adicional para Reducir la Exposición

Para obtener más información sobre cómo reducir la exposición al humo de los incendios forestales, consulte las siguientes hojas informativas de la Guía sobre incendios forestales:

- [Filtración del Aire Interior](#)
- [Cómo Crear una Habitación con Aire Más Limpio en Casa](#)
- [Proteja sus Pulmones del Humo o las Cenizas de Incendios Forestales](#)

### Certificaciones N95® y NIOSH Approved®

N95® y NIOSH Approved® son marcas de certificación del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), registradas en los Estados Unidos y en varias jurisdicciones internacionales.

