



Proteja sus Pulmones del Humo y las Cenizas de los Incendios Forestales

El humo y la ceniza de los incendios forestales pueden irritarle los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones. Pueden hacer que tosa o causar sibilancias y pueden dificultarle la respiración. Un respirador es un dispositivo (mascarilla) que le cubre la nariz y la boca, se ajusta bien a su rostro y puede filtrar las partículas de humo o ceniza antes de que usted las inhale.

Cómo Proteger su Salud

La manera más efectiva de protegerse durante los incendios forestales es limitar el tiempo que pasa al aire libre cuando hay humo en el aire. Esto es especialmente importante si tiene una enfermedad cardíaca o pulmonares y tiene un mayor riesgo de sufrir efectos adversos en la salud. Reducir la actividad física y usar purificadores de aire portátiles en interiores son otras maneras de reducir su exposición al humo. Si necesita salir, usar respiradores aprobados por NIOSH® puede ayudar a proteger sus pulmones del humo o la ceniza.

Los Respiradores Pueden Ayudar a Proteger sus Pulmones

Los estudios han demostrado que, cuando se usan según las instrucciones del fabricante (incluyendo minimizar cualquier espacio entre el rostro y el respirador) y se usan correctamente, los respiradores N95® reducen significativamente su exposición a las partículas de humo.

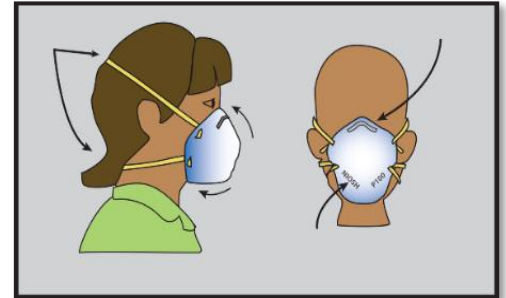
¿Cómo Sé si Necesito Usar un Respirador?

- ☒ Cuando necesite estar afuera por periodos prolongados en aire con humo o en un área cubierta de ceniza, puede beneficiarse de usar un respirador N95® o P100® que le ajuste bien para reducir su exposición.
- ☒ Si experimenta efectos en la salud a causa del humo, incluso estando adentro y sin poder limpiar el aire interior, también puede beneficiarse de usar un respirador que le ajuste bien para reducir su exposición.

Elija el Respirador Correcto

- Los respiradores se venden en muchas tiendas de materiales de construcción, ferreterías, farmacias y en línea.
- Elija un "respirador de partículas" que haya sido probado y aprobado por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) y que tenga impresas las palabras "NIOSH" y "N95" o "P100".
- Elija un respirador que tenga dos (2) correas que rodeen su cabeza.

- Elija una talla que cubra su nariz y quede debajo de su barbilla y que selle bien contra su rostro. Verifique que el sello sea hermético siguiendo las instrucciones del paquete. Si detecta fugas, pruebe otra talla u otro modelo. Las fugas alrededor del borde de la mascarilla permiten que entre aire sin filtrar y que usted lo inhale.
- NO elija una mascarilla que tenga solo una correa o dos correas que rodeen las orejas. No están diseñadas para sellar bien contra el rostro y no protegerán sus pulmones del humo.
- Los niños de 2 años en adelante pueden usar respiradores; sin embargo, los respiradores aprobados por NIOSH NO vienen en tallas adecuadas para niños pequeños. Elija una talla que cubra la nariz del niño y quede debajo de la barbilla, que no le obstruya la vista, que sea cómoda y que el niño pueda usar correctamente. Vigile a su hijo. Si un respirador no le queda bien o es incómodo, el niño podría quitárselo cuando lo necesita o usarlo de manera incorrecta.



Los respiradores pueden ayudar a proteger sus pulmones del humo o la ceniza. Las correas deben ir por encima y por debajo de las orejas.

Cuando necesite usar un respirador, aprender a elegirlo y a usarlo correctamente es importante para lograr la mayor protección posible.

Cómo Usar este Tipo de Respirador

- Para lograr un ajuste seguro, coloque el respirador sobre su nariz y debajo de su barbilla, con una correa por debajo de las orejas y otra por encima de las orejas (vea la ilustración de arriba). Si el respirador tiene una pinza o pieza nasal, use las dos manos para presionarla firmemente contra su nariz y su rostro.
- Siga las instrucciones del paquete sobre cómo verificar que el sello facial sea hermético cada vez que se ponga el respirador o consulte la [Publicación DHHS \(NIOSH\) No. 2018-130, Aclarando dudas: Preguntas frecuentes sobre la protección respiratoria y la verificación del sellado por parte del usuario.](#)
- Asegúrese de que la piel esté bien afeitada donde el respirador toca el rostro. No es posible lograr un buen sello con vello facial.
- Deseche su respirador cuando sea más difícil respirar a través de él o si se ensucia.

Riesgos Posibles

- Usar un respirador puede dificultar la respiración. Si tiene problemas del corazón o del pulmón o está embarazada, consulte a su médico antes de usar un respirador.
- Usar un respirador, especialmente si hace calor o si está físicamente activo, puede aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Tome descansos con frecuencia y beba agua.
- Elegir un respirador con una válvula de exhalación puede ayudar si le parece que los respiradores dan demasiado calor o son difíciles para respirar.

- Si tiene dificultad para respirar, se mareo o tiene otros síntomas (por ejemplo, molestias en el rostro, dolores de cabeza) mientras usa un respirador, vaya a un lugar con aire más limpio y quíteselo. Si los síntomas no mejoran o son graves, busque atención médica.

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 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 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](#)
- [Infografía de la EPA sobre el Purificador de Aire Casero](#)

Guía Adicional sobre los Respiradores

- [Aclarando la Confusión](#)
- [Infografías sobre los Respiradores](#)
- [Póngase y Quítese su Respirador Correctamente](#)

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. P100 es una marca de certificación del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) registrada en los Estados Unidos y en varias jurisdicciones internacionales.

