

# HOJA INFORMATIVA SOBRE EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES



## Proteja sus pulmones del humo o las cenizas provocados por los incendios forestales

El humo y las cenizas de los incendios forestales pueden irritar los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones. Pueden provocar tos o sibilancia, y dificultar la respiración. Un respirador es un dispositivo (mascarilla) que cubre la nariz y la boca, se ajusta bien al rostro y puede filtrar el humo o las partículas de ceniza antes de que usted los inhale. Los respiradores no vienen de tamaño para niños.

### Proteja su salud

La forma más eficaz de protegerse durante las emergencias de incendios forestales es permanecer en interiores o limitar su tiempo al aire libre cuando haya humo en el aire.

Esto es especialmente importante si tiene una enfermedad cardíaca o pulmonar y corre mayor riesgo de sufrir efectos adversos para la salud. Reducir la actividad física y usar purificadores de aire con filtro HEPA en interiores son otras formas de reducir su exposición al humo. Si es posible, considere la alternativa de reubicarse (trasladarse) temporalmente fuera del área afectada por el humo. Al limitar su exposición de una de estas formas, quizá no necesite usar un respirador.

### Los respiradores pueden ayudar a proteger sus pulmones



Los respiradores N95 o P100 pueden ayudarle a proteger sus pulmones del humo o las cenizas. Las correas deben ir por encima y por debajo de las orejas.

### ¿Cómo sé si necesito usar un respirador?

- Las personas que permanecen en interiores o limitan su tiempo al aire libre durante las emergencias de incendios forestales hacen lo más efectivo para evitar la exposición y es posible que no necesiten usar un respirador.
- Las personas que deben estar al aire libre durante periodos prolongados entre aire lleno de humo o en un área cubierta de cenizas pueden beneficiarse al usar un respirador N95 o P100 ajustado para reducir su exposición.
- Las personas que presentan efectos en la salud por estar en un ambiente con humo, incluso si se encuentran en interiores, también pueden beneficiarse al usar un respirador ajustado para reducir su exposición.
- Para las personas que desean usar un respirador, aprender a seleccionar y usar correctamente el respirador es importante para lograr la mayor protección posible.

## Elija el respirador correcto

- Los respiradores se venden en muchas ferreterías y tiendas de artículos para reparaciones en el hogar y en farmacias.
- Elija un "respirador con filtro para partículas" que haya sido probado y aprobado por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Tendrá las palabras "NIOSH" y "N95" o "P100" impresas.
- Elija un respirador que tenga dos (2) correas que pasen alrededor de la cabeza.
- Elija un tamaño que se ajuste sobre la nariz y debajo de la barbilla y selle bien la cara. Cualquier fuga alrededor del borde de la máscara hace que entre y se inhale aire sin filtrar.
- NO elija una máscara con una sola correa o dos correas que se coloquen alrededor de las orejas. Estas no están diseñadas para sellar herméticamente la cara y no protegen los pulmones.
- Si el respirador tiene una pinza nasal o una pieza nasal, use las dos manos para presionarla firmemente contra su nariz y rostro.
- Siga las instrucciones del paquete sobre cómo verificar que el respirador se ajuste firmemente al rostro.
- Asegúrese de que la piel esté bien afeitada donde el respirador toca la cara. No es posible un buen sellado con el vello facial.
- Deseche el respirador cuando le resulte más difícil respirar o si se ensucia.

## Posibles riesgos

- El uso de un respirador puede dificultar la respiración. Si tiene problemas cardíacos o pulmonares, consulte a su médico antes de usar un respirador.
- Si tiene dificultad para respirar, se mareo o tiene otros síntomas mientras usa un respirador, vaya a un lugar con aire más limpio y quíteselo.
- Usar un respirador, especialmente si hace calor o si realiza actividad física, puede aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Tome descansos con frecuencia y beba agua.

## Cómo usar este tipo de respirador

- Para lograr un ajuste seguro, coloque el respirador sobre su nariz y debajo de su barbilla, con una banda por debajo y otra por encima de las orejas (vea la foto de la página 1).

### Para obtener más información:

- Para obtener más información sobre cómo protegerse del humo de los incendios forestales, comuníquese con su departamento de salud local o estatal o visite: <http://www.airnow.gov/fires/>
- Para obtener más información sobre los respiradores visite: [https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp\\_part/default.html](https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html)
- Infografía sobre los respiradores: <https://www.airnow.gov/wildland-fire-mask-respirator-palm-cards-publications/>
- Cómo ponerse y quitarse el respirador: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>
- Otras hojas informativas de la Guía de Incendios Forestales: <https://www.airnow.gov/wildfire-guide-factsheets/>

