

EXPOSICIÓN A HUMO DE INCENDIOS FORESTALES



¿QUÉ ES EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES?

Cuando ocurre un incendio forestal, se liberan diferentes compuestos en el humo - como monóxido de carbono, dióxido de carbono, hidrocarburos, y materia particulada (PM, por su siglas en inglés). La toxicidad del humo puede variar según diferentes factores, como el clima, el comportamiento del fuego, y lo que se esté quemando. El humo de los incendios forestales puede viajar largas distancias, lejos de la fuente original, y causar problemas de salud a las personas expuestas.

¿CÓMO AFECTA EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES A LA SALUD?

Las personas son afectadas de manera diferente por el humo de los incendios forestales, dependiendo de sus factores de riesgo individuales - como la edad y el estado de salud. Las partículas de los incendios forestales pueden ser muy pequeñas (PM 2.5) - tan pequeñas que pueden entrar al torrente sanguíneo a través de los pulmones y afectar nuestra salud. Algunos efectos de la salud que puede causar el humo de los incendios forestales son:

Síntomas de corto plazo:

- Ardor de ojos
- Dolor de garganta
- Secreción nasal
- Dolor de pecho
- Fatiga
- Tos
- Dificultad para respirar
- Latidos rápidos del corazón

Síntomas de largo plazo:

- Tos
- Asma
- Bronquitis
- Neumonía
- Enfermedades cardiovasculares (corazón y vasos sanguíneos)
- Resultados adversos del nacimiento

Personas con mayor riesgo de presentar síntomas:

- Adultos mayores de 65 años
- Niños
- Personas embarazadas
- Personas con condiciones cardíacas y pulmonares
- Personas con un sistema inmunológico debilitado

PÓNGASE EN CONTACTO

402-552-3394

go.unmc.edu/cs-cash/cs-cash-contact

 go.unmc.edu/cs-cash

UNMC College of Public Health
984388 Nebraska Medical Center
Omaha, NE 68198-4388



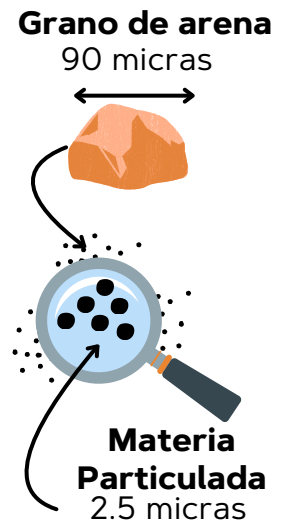
@unmccscash

Financiamiento proporcionado al Centro para la Seguridad y Salud Agrícola de los Estados Unidos por el NIOSH
AFF Subvencion U54OH010162

7Z0Z024

¿CÓMO REDUCIR LA EXPOSICIÓN AL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES?

- Monitoree el Índice de la Calidad del Aire (AQI) - visite la página airnow.gov para encontrar el AQI (AQI, por sus siglas en inglés)
- Reubique o re programe sus tareas a lugares o momentos del día con menos humo
- Reduzca la intensidad de su trabajo (cuando sea posible)
- Tome descansos frecuentes en lugares libres de humo
- Use un respirador cuando el AQI se encuentre en un nivel que no sea saludable
 - El nivel mínimo recomendado de filtración es el N95



¿QUÉ ES EL ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE (AQI)?

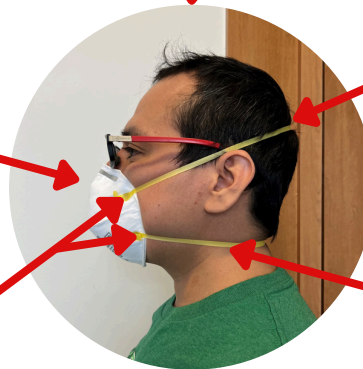
El AQI muestra el nivel de contaminación del aire. Los principales contaminantes son las partículas pequeñas llamadas materia particulada cuyo tamaño es de 2.5 micras o menos (PM 2.5). Estas partículas pueden entrar al torrente sanguíneo a través de los pulmones cuando se respiran.

Índice de la Calidad del Aire	
301-500	Peligroso
201-300	Muy dañino
151-200	Dañino
101-150	Dañino para grupos susceptibles
51-100	Moderado
0-50	Bueno

!UTILICE UN RESPIRADOR DE CALIDAD N95 O MEJOR!



Apriete la pieza de metal sobre el puente de la nariz y pase los dedos a lo largo de los lados de la pieza nasal para sellar
ajuste las cintas



parte de arriba

debajo de las orejas

RECURSOS ADICIONALES



AirNow:
Datos de
calidad del aire



AirNow:
Mapa de
Incendios y
Humo



WCAHS:
Exposición a Humo de
Incendios - Lista de
Verificación para
Empleadores