



FOLLETO INFORMATIVO

Incendios destructivos

Riesgo de salud por exposición al humo

El humo de los incendios destructivos está compuesto de una mezcla de gases y partículas microscópicas que se desprenden de la vegetación en llamas. El humo puede afectar los ojos, irritar el sistema respiratorio y agravar las condiciones de aquéllos que padecen de enfermedades cardíacas y pulmonares crónicas.

¿Cómo saber si me afecta el humo?

El humo puede causar:

- Tos
- Irritación en la garganta
- Irritación de los senos nasales
- Falta de aire
- Dolor de pecho
- Dolor de cabeza
- Irritación en los ojos
- Goteo de nariz

Si padece de alguna enfermedad cardíaca o pulmonar, el humo podría empeorar sus síntomas.

Las personas que padecen de alguna enfermedad cardíaca podrían experimentar:

- Dolor de pecho
- Pulso acelerado
- Falta de aire
- Fatiga

El humo puede empeorar los síntomas de aquellas personas que padecen de afecciones respiratorias preexistentes, tales como alergias respiratorias, asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), en cuyo caso podrían experimentar:

- Dificultad para respirar normalmente
- Tos seca o con flema
- Molestias en el pecho
- Respiración con silbido y falta de aire

Cuando la concentración de humo se eleva demasiado, incluso las personas saludables podrían presentar algunos de los síntomas antes mencionados.

Incendios destructivos

(continuación de la página anterior)

Sepa si corre algún riesgo

Si padece de alguna afección cardíaca o pulmonar como insuficiencia cardíaca congestiva, angina, enfermedad obstructiva pulmonar crónica, enfisema o asma, usted corre mayor riesgo de sufrir problemas de salud que una persona saludable.

Los ancianos tienen mayor posibilidad de verse afectados por el humo, tal vez porque es más probable que padezcan de enfermedades cardíacas o pulmonares que los más jóvenes.

Los niños corren mayor riesgo de salud por exposición al humo debido a que sus vías respiratorias aún están en desarrollo y respiran más aire por libra de peso corporal que un adulto. Los niños, además, tienden a ser más activos al aire libre.

Protéjase

Limite su exposición al humo. Siga las siguientes recomendaciones para proteger su salud:

Preste atención a los informes locales sobre la calidad del aire. Esté atento a las noticias o alertas de salud relacionadas con el humo. Averigüe también si su comunidad distribuye informes sobre el índice de calidad del aire de la Agencia de Protección Ambiental, y manténgase al tanto de los mensajes de salud pública sobre medidas adicionales de seguridad.

Utilice guías basadas en la visibilidad si se encuentran disponibles. No todas las comunidades cuentan con un medidor de las partículas que hay en el aire. En la zona oeste de los Estados Unidos, algunas comunidades se sirven de guías para estimar el índice de calidad del aire basadas en la visibilidad en el horizonte.

Si se le recomienda permanecer adentro, mantenga el aire interior tan limpio como sea posible. Mantenga puertas y ventanas cerradas a menos que el clima esté extremadamente caluroso. Utilice el aire acondicionado, si cuenta con uno, pero cierre la entrada de aire fresco y mantenga el filtro limpio para evitar que entre el humo de afuera. Si no cuenta con un aire acondicionado y hace mucho calor adentro con las ventanas cerradas, refúgiense en otro lugar.

Utilice un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA) para disminuir los problemas respiratorios. Un filtro de este tipo puede reducir el número de partículas irritantes presentes en el aire dentro de su hogar.

No aumente la contaminación en los espacios cerrados. Cuando la concentración de humo aumente, no utilice velas, chimeneas, estufas a gas ni ningún elemento que arda. No pase la aspiradora puesto que levanta partículas ya presentes en su hogar. No fume ya que con ello aumentará la contaminación del aire.

Si sufre de asma o de alguna otra enfermedad pulmonar, siga las instrucciones de su médico en cuanto a medicamentos y su plan de control del asma. Llame a su médico si sus síntomas empeoran.

Las mascarillas para polvo no son suficientes. Las mascarillas de papel contra el polvo que venden en las ferreterías sirven para atrapar partículas más grandes, tales como el aserrín. Estas mascarillas no protegerán a sus pulmones del humo. Para mayor información sobre mascarillas eficaces, diríjase a la siguiente página del CDC: Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (www.cdc.gov/niosh/npptl/npptlrespfact.html) (en inglés).

Incendios destructivos

(continuación de la página anterior)

Evacuación segura

Durante la evacuación y su posterior regreso a casa, sea cuidadoso y tome las mismas medidas de seguridad que tomaría en situaciones en que no hay emergencias: abróchese el cinturón de seguridad y no beba mientras maneje. Para mayor información, vea el folleto informativo de CDC sobre riesgos de conducir bajo la influencia del alcohol o narcóticos (www.cdc.gov/ncipc/factsheets/driving.htm) (en inglés).

Asimismo, asegúrese de que los niños tengan el cinturón bien abrochado y que se sienten en la parte trasera del auto. Para mayor información refiérase al folleto informativo de CDC sobre seguridad del niño pasajero (www.cdc.gov/ncipc/factsheets/childpas.htm) (en inglés).

Cortes eléctricos

Los apagones pueden convertirse en algo más que un inconveniente. Haga clic en la página de recursos sobre "Lo que necesita saber en caso de un corte inesperado de la electricidad" (www.bt.cdc.gov/poweroutage/espanol) para obtener más información sobre seguridad de los alimentos, agua potable, riesgos del cableado eléctrico y más.

Para más información, visite www.bt.cdc.gov o llame a la línea de ayuda de los CDC para información al público al (888) 246-2857 (español), (888) 246-2675 (inglés), ó (866) 874-2646 (TTY).

30 de octubre del 2003

Página 3 de 3