



# MONOGRAM

AGOSTO 2025



## El humo de los incendios forestales y su salud: **Lo que debe saber y debe hacer**

Los días más calurosos del verano han llegado al este, y el humo de los incendios forestales ha vuelto a afectar a nuestra región. Los expertos predicen otra temporada difícil de incendios forestales y, aunque no podemos predecir con exactitud cuánto humo tendremos este verano y otoño, está claro que exponerse al humo es ahora un problema de salud pública recurrente y que los riesgos son reales.

### **Impactos del humo de los incendios forestales en la salud**

A corto plazo, la exposición a las partículas finas del humo de los incendios forestales es especialmente peligrosa para las personas con enfermedades pulmonares como el asma

**PARA MAS INFORMACION VISITE LA PAGINA WEB: [WWW.MONOCOUNTY.CA.GOV](http://WWW.MONOCOUNTY.CA.GOV)**

o la EPOC. Estas personas son más propensas a necesitar atención médica cuando el humo cubre nuestras comunidades. La exposición al humo también está relacionada con un aumento de los problemas cardíacos, incluidos los ataques cardíacos, las hospitalizaciones e incluso las muertes. Además de las poblaciones con enfermedades crónicas, los niños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas y los trabajadores al aire libre son más vulnerables a la exposición al humo.

## Las investigaciones más recientes apuntan a otras preocupaciones:



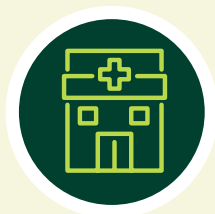
### Riesgos durante el embarazo:

Los estudios demuestran que la exposición al humo de los incendios forestales puede suponer riesgos para las mujeres embarazadas y sus hijos no nacidos, aunque las pruebas son contradictorias en cuanto a resultados como el parto prematuro y el bajo peso al nacer.



### Efectos a largo plazo:

Cada vez hay más pruebas que sugieren que la exposición prolongada al humo de los incendios forestales puede contribuir a la demencia y a la insuficiencia cardíaca. Un estudio que ha seguido a más de 1,5 millones de pacientes de Kaiser Permanente en el sur de California durante 11 años ha encontrado una clara relación entre la exposición al humo de los incendios forestales y los diagnósticos de demencia. Otro estudio a largo plazo realizado con beneficiarios de Medicare estimó que aproximadamente 20 000 estadounidenses desarrollan insuficiencia cardíaca cada año debido a la exposición al humo de los incendios forestales.



### Riesgo de cáncer:

Se sabe que los bomberos, que están expuestos a diferentes concentraciones y tipos de humo, tienen un mayor riesgo de padecer diversos tipos de cáncer. Aún no está claro si la exposición repetida a nivel comunitario aumenta el riesgo de cáncer para la población en general.

## Medidas prácticas para reducir la exposición

Aunque aún estamos aprendiendo sobre todos los efectos del humo de los incendios forestales en la salud, hay pruebas suficientes para justificar la adopción de medidas de precaución. Considere las siguientes estrategias para ayudar a protegerse a sí mismo y a su familia:

**Controle la calidad del aire:** manténgase informado sobre la calidad del aire en su localidad y limite las actividades al aire libre cuando los niveles de contaminación sean elevados.

**Reduzca la actividad física:** en días con mucho humo, evite las actividades extenuantes al aire libre si es posible.

**Use mascarillas respiratorias:** cuando sea necesario, use una mascarilla N95 o equivalente para reducir la inhalación de partículas de humo. Se pueden obtener mascarillas gratuitas en el Departamento de Salud Pública del Condado de Mono.

### Mejore la calidad del aire interior:

- Permanezca en interiores durante episodios de alta contaminación (si puede mantener la calidad del aire interior mejor que la del aire exterior).
- Utilice purificadores de aire comerciales.
- Considere la posibilidad de instalar purificadores de aire sencillos con ventiladores de caja y filtros.
- Actualice los sistemas de climatización con filtros adecuados.

**Atención, empresarios:** California exige que los empresarios proporcionen mascarillas respiratorias homologadas a sus empleados y que obliguen a utilizarlas cuando la calidad del aire empeore hasta alcanzar determinados umbrales.

## RECURSOS ADICIONALES

### Condiciones de la calidad del aire:

- [Great Basin Unified Air Pollution Control District](#)
- [EPA AirNow](#)
- [Fire & Smoke Map](#)
- [U.S. Forest Service BlueSky 72-Hour Smoke Forecast](#)

### Recursos para mejorar el aire interno:

- [EPA: Air Cleaners & Filters](#)
- [California Air Resources Board: Consejos para elegir aires purificadores para interiores.](#)
- [Video de cómo crear una habitación limpia \(YouTube\).](#)
- [AirNow: Filtración del aire interior](#)
- [Purificadores de aire para interiores que tu puedes hacer.](#)
- [Instalar un filtro HEPA en su cooler puede ayudar a mantener más limpio el aire de su hogar \(el departamento de salud estatal y sus socios están estudiando este método casero en el Valle Central\).](#)

### CalOSHA “Empleados expuestos a riesgos por el humo de incendios”

- [Información para empleados expuestos a humo de incendios.](#)