

Los incendios forestales y su salud



Preguntas y Respuestas

Preguntas frecuentes, incluidos datos sobre la prevención de la COVID-19

1. ¿Dónde puedo encontrar información sobre la calidad actual del aire?

Los incendios forestales de las áreas aledañas pueden afectar a la calidad del aire que respiramos. Visite www.baaqmd.gov www.airnow.gov para obtener información actualizada sobre la calidad del aire. El Índice de la Calidad del Aire (AQI, por sus siglas en inglés) utiliza colores para comunicar las acciones recomendadas (Consulte la tabla de la derecha). Revise la información de forma regular, ya que las condiciones pueden cambiar rápidamente.

2. ¿Cómo puedo proteger mi salud cuando hay humo?

- **Permanezca en el interior** con puertas y ventanas cerradas. Prepare la unidad de aire acondicionado de la casa o el carro para que recircule el aire.
- **Manténgase hidratado. ¡Tome agua!**
- **Manténgase fresco.** Utilice paños húmedos sobre las manos, la cara y los pies o dúchese y refréscase con un ventilador. Consulte nuestra [Guía de bolsillo para la preparación ante emergencias y situaciones de calor](#) para ver sugerencias. Si no puede refrescarse en casa, vaya a un [Centro para refrescarse](#). Observe si se presentan [síntomas de enfermedades causadas por el calor](#), como dolor de cabeza, mareos o náuseas.
- **Limite las actividades físicas en exteriores** como correr, montar bicicleta, trabajos físicos y deportes.
- **Mantenga limpio el aire de la casa.** Evite prender velas, usar la aspiradora o la cocina, la chimenea, el consumo de productos de tabaco o aerosoles. Cree una “[habitación limpia](#)” cerrando puertas y ventanas. Utilice un purificador de aire portátil si es necesario.
- **Visite un Centro de Aire Más Limpio** si fuera necesario.
- **Cree un plan de emergencia** con su familia o vecinos. Suscríbase al servicio de alerta de ACAlert.org. Esté preparado para evacuar.

Air Quality Index Levels of Health Concern	Recommendations
Good (0 to 50)	No health impacts expected
Moderate (51 to 100)	Unusually sensitive people should consider limiting prolonged outdoor exertion
Unhealthy for Sensitive Groups (101 to 150)	Stay indoors if you: <ul style="list-style-type: none">• are pregnant• are an infant or young child• are elderly• have asthma or other breathing issues or heart disease• are bothered by smoke
Unhealthy (151 to 200)	Everyone, especially children, should limit prolonged outdoor activities.
Very Unhealthy (201 to 300)	Everyone, especially children, should limit prolonged outdoor activities.

- Si su salud empeora, póngase en contacto con su proveedor de atención médica.

3. ¿La exposición al humo se puede controlar con un cubrebocas o protector facial?

La mejor forma de protegerse de la COVID-19 y el aire contaminado por el humo es permaneciendo en el interior. Los pañuelos, cubrebocas de tela o máscaras quirúrgicas no lo protegen del humo, pero sí lo protegen de la COVID-19. Reserve el uso de las máscaras N95 para los trabajadores del sector salud, a menos que no tenga un lugar dónde quedarse en el interior.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla- Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD- Interim Health Officer

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org



4. ¿Quiénes corren más riesgo con los incendios forestales?

Los niños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas o las personas con condiciones cardíacas o con problemas para respirar son los más afectados. Todas estas personas deberían tener especial cuidado en evitar el aire contaminado

5. ¿Qué pasos adicionales pueden tomar las personas en alto riesgo para protegerse?

Las personas con condiciones cardíacas o con problemas para respirar deberían crear un plan con su doctor para hacer frente al humo

Mantenga el equivalente de hasta dos semanas de medicamentos a la mano para evitar salir si el aire está contaminado con humo

Las personas que están tosiendo, no pueden respirar o presentan otros síntomas que parecen estar asociados al humo deberían comunicarse con su doctor

Considere abandonar el área si se trata de una situación seria con exposición a humo por un periodo largo

6. ¿Cuáles son los efectos secundarios del humo proveniente de los incendios forestales?

El humo contiene partículas que pueden afectar a los pulmones y el corazón al ser inhaladas profundamente. El humo puede irritar los ojos y las vías respiratorias, provocando tos, sequedad y aspereza en la garganta, mucosidad nasal, flema, respiración sibilante y dificultades para respirar. Puede afectar la capacidad de nuestro cuerpo para eliminar el polen y las bacterias de los pulmones. El humo puede agravar ciertas condiciones preexistentes como los males cardíacos y las enfermedades pulmonares. El elevado nivel de partículas concentrado en el aire puede provocar dificultades para respirar como la respiración sibilante en las personas que sufren de ciertas condiciones como asma, enfisema y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

¿En qué se diferencian los síntomas de la exposición al humo de los síntomas de la COVID-19?

Si está experimentando síntomas que no tienen relación con la exposición al humo, como fiebre o escalofríos, dolor muscular o corporal, o diarrea, la herramienta de [Autoevaluación](#) de los CDC puede ayudarle a determinar si es necesario realizar otras evaluaciones o pruebas de la COVID-19. Si desarrolla [síntomas severos](#), como dificultad para respirar o dolor en el pecho, llame al 311.

¿Cómo puedo filtrar el aire dentro de mi casa?

Aunque no disponga de aire filtrado, permanecer dentro de la casa es la mejor forma de reducir la exposición al humo. Para filtrar el aire, puede utilizar un purificador de aire portátil [HEPA](#) (asegúrese de que no produzca ozono) o un filtro [HEPA](#) (asegúrese de que no produzca ozono) o un filtro [MERV 13o superior](#) para su sistema de calefacción y aire acondicionado

¿Debería salir de casa para recibir aire más limpio?

La mejor manera de evitar la exposición al humo y a la COVID-19 es quedándose en el interior. Siga las sugerencias de esta sección de preguntas y respuestas sobre cómo mantener más limpio el aire

El Condado de Alameda ha creado un plan que identifica [Centros de Aire Más Limpio](#). Vaya a una de las ubicaciones identificadas como un centro de aire limpio si no puede sellar las puertas y ventanas de su casa o si el humo se produce en días de temperatura muy alta y no puede quedarse en la casa.

Si sale de su casa, asegúrese de practicar el distanciamiento físico, cubrirse la boca, lavarse las manos con frecuencia y siempre usar un cubrebocas para reducir la propagación de la COVID-19.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla- Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD- Interim Health Officer

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org