



PREGUNTAS FRECUENTES

El humo de los incendios y la calidad insalubre del aire durante la pandemia de COVID-19

¿Cómo puedo conocer la calidad actual del aire?

Los incendios cercanos pueden estar afectando el aire que usted respira. Visite www.baaqmd.gov o www.airnow.gov para obtener información actualizada sobre la calidad del aire. El Índice de calidad del aire (Air Quality Index, AQI) es un sistema codificado por colores que se utiliza para explicar lo que hay que hacer en los diferentes niveles de calidad del aire (vea la tabla) y comunicar medidas recomendadas (vea la tabla). Las condiciones pueden cambiar rápidamente, así que consulte el AQI a menudo.

¿Cómo puedo proteger mi salud los días de humo?

- **Quédese adentro** con las puertas y ventanas cerradas. Encienda el aire acondicionado de la casa o del coche en el modo de recirculación.
- **Manténgase hidratado.**
- **Manténgase fresco.** Póngase toallas húmedas en las manos, la cara y los pies, o manténgase fresco con un ventilador. Consulte nuestra [Guía de bolsillo sobre el calor](#) para ver consejos. Si no puede refrescarse, vaya a un [centro con refrigeración](#). Esté atento a las [señales de enfermedad por calor](#), incluidos dolor de cabeza, mareos o náuseas.
- **Limite el ejercicio al aire libre cuando el aire sea insalubre.** O bien, elija actividades de menor intensidad para reducir la exposición al humo.
- **Mantenga el aire interior limpio.** Evite encender velas, utilizar la estufa, encender las chimeneas o utilizar aerosoles. Cree una "[habitación limpia](#)", una habitación de la casa con las ventanas y las puertas cerradas. Utilice un limpiador/purificador de aire portátil si es posible.
- **Visite un [centro de aire limpio](#) si es necesario.**
- **Cree un [plan de emergencia](#)** con su familia o sus vecinos. Inscríbase en ACAAlert.org. Esté listo para evacuar su casa.

¿Pueden las mascarillas ayudar a reducir la exposición al humo?

Las mascarillas de tela y las quirúrgicas dan muy poca protección contra el humo de los incendios. Obtenga más información sobre las [guías actuales sobre el uso de mascarillas](#).

Índice de calidad del aire

Niveles de preocupación para la salud	Recomendaciones
Bueno (de 0 a 50)	No se espera que afecte la salud.
Moderado (de 51 a 100)	Las personas inusualmente sensibles deben considerar la posibilidad de limitar el esfuerzo prolongado al aire libre.
Insalubre para grupos sensibles (de 101 a 150)	Quédese adentro si: <ul style="list-style-type: none"> • está embarazada; • es un bebé o un niño pequeño; • es una persona mayor; • tiene asma u otros problemas respiratorios, o una enfermedad cardíaca; o • le molesta el humo.
Insalubre (de 151 a 200)	Todos, especialmente los niños, deben limitar las actividades prolongadas al aire libre.
Muy insalubre (de 201 a 300)	Todos, especialmente los niños, deben limitar las actividades prolongadas al aire libre.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla: directora de la agencia
Kimi Watkins-Tartt: directora
Nicholas Moss, MD: oficial de salud interino

Contact

Departamento de Salud Pública
(Public Health Department):
(510) 267-8000 (línea principal)

Información sobre el COVID-19:
(510) 268-2101

www.acphd.org



PREGUNTAS FRECUENTES

El humo de los incendios y la calidad insalubre del aire durante la pandemia de COVID-19

¿Quiénes corren más riesgo por el aire insalubre?

Algunas personas son más propensas a enfermarse por el aire insalubre, entre ellas:

- Niños menores de 18 años
- Adultos mayores de 65 años
- Mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades crónicas
- Personas sin hogar o que trabajan al aire libre

¿Cómo pueden protegerse las poblaciones de riesgo?

- Las personas con problemas respiratorios o cardíacos deben elaborar un plan con su médico para saber qué hacer si el aire de su zona se vuelve insalubre.
- Tenga a mano medicamentos para varias semanas para evitar salir a la calle con aire insalubre.
- Cualquier persona que tenga tos, dificultad para respirar u otros síntomas que parezcan estar relacionados con el aire insalubre debe comunicarse con su médico.

¿Cuáles son algunos de los efectos para la salud del humo de los incendios y de la calidad insalubre del aire?

El humo contiene partículas minúsculas que pueden afectar los pulmones y el corazón cuando se inhalan profundamente. El humo puede irritar los ojos y las vías respiratorias, lo que provoca tos, garganta seca y rasposa, goteo nasal, aumento de flemas/moco, sibilancia y problemas para respirar.

El humo y el aire insalubre pueden agravar los síntomas de enfermedades cardíacas y pulmonares preexistentes. La gran cantidad de partículas en el aire puede desencadenar sibilancia en aquellos que tienen asma, enfisema y EPOC.

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

Algunos de los síntomas son los mismos, como la tos o la dificultad para respirar, y otros son diferentes. Si tiene síntomas como fiebre o escalofríos, dolores musculares o corporales, o diarrea, el [autoverificador](#) de COVID-19 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) puede ayudarlo a determinar si necesita hacerse más evaluaciones o pruebas de [COVID-19. Si tiene síntomas graves, como dificultad para respirar o](#) dolor en el pecho, llame al 911.

¿Cómo puedo filtrar el aire en mi casa?

Incluso sin aire filtrado, quedarse adentro es la mejor manera de reducir la exposición al humo. Para filtrar el aire, considere usar un purificador de aire [con filtro de partículas de alta eficiencia \(high-efficiency particulate air, HEPA\)](#) (asegúrese de que no produzca ozono) o un [filtro MERV 13 o mejor](#) para su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (Heating, Ventilation and Air Conditioning, HVAC) (aire acondicionado).

¿A dónde puedo ir si el aire de mi casa es insalubre?

Si hay aire insalubre en su zona durante más de unos días, considere la posibilidad de abandonar la zona afectada o de alojarse en un centro de aire limpio. Los **centros de aire limpio** son establecimientos, como centros comunitarios o bibliotecas, que tienen sistemas de filtración de aire, donde el público puede ir para tener aire limpio en un lugar cerrado. Los **centros con refrigeración** son establecimientos donde uno puede refrescarse durante una ola de calor.

Algunos centros también pueden ofrecer otros [recursos a las personas sin hogar](#). Si sale de su casa para ir a un centro de aire limpio o con refrigeración, siga las precauciones vigentes para el COVID-19, incluido el uso de mascarilla.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla: directora de la agencia
Kimi Watkins-Tartt: directora
Nicholas Moss, MD: oficial de salud interino

Contact

Departamento de Salud Pública:
(510) 267-8000 (línea principal)

Información sobre el COVID-19:
(510) 268-2101

www.acphd.org