

«La protección más eficaz contra las partículas del humo es la mascarilla FFP2»

El jefe de Neumología del Río Hortega, Tomás Ruiz Albi, explica qué ocurre cuando el humo de los incendios llega hasta nuestros pulmones



El jefe de Neumología de Río Hortega, Tomás Ruiz Albi. (Mar García)

[Laura Negro](#)

30/07/2026

Este jueves, muchos vallisoletanos se han despertado con un cielo cubierto por una ligera neblina y un evidente olor a humo y eso es debido a que los efectos de los incendios forestales de la región se están dejando notar en la capital y buena parte de la provincia. Ese aire que estamos respirando estos días contiene millones de partículas invisibles, pero ¿hasta qué punto pueden afectar esas partículas a nuestra salud?

Tomás Ruiz Albi, jefe del Servicio de Neumología del Hospital Universitario Río Hortega, responde a las principales dudas y pide prudencia, sobre todo entre la población más vulnerable. «El humo de un incendio es una mezcla compleja de gases y partículas, productos de la combustión», resume. Según explica, no todas las partículas se comportan igual cuando entran en nuestro organismo. Las más grandes, conocidas como PM10, suelen quedarse retenidas en la nariz, los ojos o los bronquios de mayor tamaño provocando irritación.

«Las más pequeñas, las PM2,5, en cambio, llegan más lejos. Alcanzan las vías aéreas distales y pueden tener más impacto en enfermedades respiratorias como

la EPOC o el asma. Incluso, en niños y ancianos pueden llegar a producir inflamación de los bronquios pequeños. Además, hay otras partículas aún más diminutas, inferiores a una micra, capaces de atravesar el pulmón y pasar a la sangre, que pueden favorecer descompensaciones cardiovasculares e incluso problemas neurológicos», añade.

Ruiz Albi matiza que no es comparable [el humo de un incendio forestal](#) en el que predominan los gases propios de la combustión de materia orgánica, con el de una industria química, por ejemplo, ya que en este último caso aparecen sustancias mucho más tóxicas. Y aunque no resta importancia al episodio que vive estos días Castilla y León, lanza un mensaje de cierta tranquilidad. Recuerda que la ciudad dispone de una red de vigilancia de la calidad del aire que permite seguir la evolución de las partículas casi en tiempo real. «Sí que están subiendo los índices y está claro que está relacionado con los incendios, pero todavía no hemos superado las concentraciones que se consideran peligrosas», dice, aunque insiste en que la situación puede cambiar.

Hay efectos que son inmediatos en la salud y que cualquiera puede reconocer, sin embargo, otros pueden ser intermedios y también los hay a largo plazo. «La mayoría de los gases y partículas tienen primero un efecto físico irritante, que solemos notar en los ojos o en la nariz. Después llega una segunda fase, menos evidente, en la que comienza la inflamación de la vía aérea. Estos efectos se pueden producir dos o tres días después de haber inhalado las partículas», explica. Incluso pueden tardar más tiempo en manifestarse. «Una persona con una enfermedad respiratoria crónica puede inhalar hoy las partículas y empezar con síntomas dentro de siete o diez días», subraya. Eso sí, la respuesta del organismo nunca es igual para todo el mundo. La cantidad de humo que se respire influye, pero también la situación previa de cada persona. Un adulto sano soportará mejor una exposición puntual que un niño pequeño, una persona mayor o alguien que ya padezca una enfermedad respiratoria o cardiovascular. «Cuanto más corta sea la exposición y menor sea la concentración, menos importantes serán las consecuencias», resume.

Las reacciones más frecuentes de la contaminación son las molestias en los ojos o un ligero picor de garganta y según el doctor no deberían ser motivo de alarma. Lo que sí merece atención, advierte, es la dificultad para respirar. «Ese sería el síntoma más preocupante», comenta. También aconseja consultar con un médico si aparece una tos persistente o si una persona con asma o EPOC nota un empeoramiento de sus síntomas habituales.

Conoce antes que nadie los temas en los que trabajamos, los próximos capítulos de nuestras series o las curiosidades y novedades del periódico.

Si hay un grupo que debe extremar las precauciones estos días es el formado por niños, personas mayores y pacientes con enfermedades respiratorias o cardiovasculares. Para ellos, la principal recomendación es permanecer el mayor tiempo posible en interiores. «La concentración de partículas siempre es mayor en el exterior que dentro de una vivienda, sobre todo si mantenemos las ventanas cerradas», apunta. También aconseja evitar el ejercicio físico intenso mientras persistan estos episodios de contaminación. «Cuando hacemos deporte inhalamos mucho más aire y, por tanto, también muchas más partículas», añade.

En el caso de que resulte imprescindible salir a la calle y los [niveles de contaminación](#) aumenten de forma significativa, la protección más eficaz es una mascarilla FFP2. «Las quirúrgicas o un simple pañuelo apenas retienen las partículas de mayor tamaño, pero dejan pasar las más pequeñas, que precisamente son las que pueden alcanzar las zonas más profundas del pulmón», advierte. Y en casa, además de mantener las ventanas cerradas, recomienda utilizar sistemas de aire acondicionado con filtros para partículas.

El especialista recuerda que este tipo de episodios son cada vez más habituales, ya sea por la llegada de polvo sahariano o por los grandes incendios forestales, por eso insiste en la necesidad de proteger especialmente a la población más vulnerable. De momento, asegura, el Hospital Río Hortega no ha detectado un aumento de ingresos relacionados con esta situación, aunque advierte de que sus efectos pueden retrasarse varios días. «Habrá que estar atentos a ver si la semana que viene o dentro de diez días percibimos que hay más ingresos, pero de momento no lo estamos notando», remata.

Recomendaciones de la Junta de Castilla y León

Las recomendaciones del especialista coinciden con las emitidas por la Consejería de Agricultura, Ganadería, Medio Rural y Política Ambiental que ha pedido a la población que limite al máximo las actividades al aire libre mientras persista este episodio de contaminación, especialmente los grupos de riesgo y personas más sensibles, ya que los datos de la Red de Control de la Calidad del Aire reflejan niveles elevados de partículas y ozono, sobre todo en el oeste y el centro de la comunidad. La evolución de este episodio puede consultarse en tiempo real a través de la Red de Control de la Calidad del Aire de Castilla y León, así como en las plataformas del Ministerio para la Transición Ecológica y de la Agencia Europea de Medio Ambiente.