

Sociedad

¿Dolor de cabeza, irritación de ojos o tos? Es consecuencia del humo de los incendios: estos son los consejos

Los neumólogos recomiendan no hacer esfuerzos al aire libre.

Manu Reino (EFE)

[Diego Villacorta@diegoviya](mailto:Diego.Villacorta@diegoviya)

18/08/2025

Los incendios que siguen sin controlarse en distintos puntos de la comunidad están tiñendo de negro el mapa verde la comunidad pero también está dejando en distintos pueblos y ciudades otra estampa. Muchos lugares han amanecido con una densa capa de humo proveniente de los incendios que fundamentalmente afectan a las provincias de León y Zamora.

Los síntomas de esta nube de humo son claros: "Es una mezcla de gases y partículas muy pequeñas que provocan una irritación en los ojos y en el aparato respiratorio. Esto produce el agravamiento en enfermedades respiratorias y cardiacas". explica Tania Álvaro de Castro, Neumóloga en el Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid.

Por eso es importante tener en cuenta que la población de riesgo como pueden ser niños, personas mayores o mujeres embarazadas eviten hacer salidas a la calle en la medida de lo posible. También aquellas con enfermedades asociadas como por ejemplo quienes sufren de EPOC.

Además, al resto de la población se le recomienda evitar hacer deporte o actividades de gran esfuerzo: "Es importante evitar el tiempo al aire libre y si no hay más remedio, protegernos con mascarillas FFP2 y gafas de protección ocular y por supuesto no fumar".

Pero estas extensiones se extienden también al interior de los hogares. Se recomienda cerrar puertas y ventanas para evitar que entre el menor aire

contaminado posible. Por último, en el caso de aquellas casas que dispongan de aire acondicionado, los neumólogos aconsejan que se puede usar, siempre y cuando estos aparatos no tengan un intercambio de aire con el que provenga del exterior.

Por su parte, desde la COnsejería de Medio Ambiente se indica que las personas con asma o enfermedades respiratorias deben seguir cuidadosamente su plan de medicación. Aquellas con problemas cardíacos pueden experimentar palpitaciones, dificultad en la respiración o fatiga inusual.

Además, en esta situación se recomienda para estas personas el uso de mascarillas o mantenerse en sus domicilios mientras dure esta situación.

Dado que la magnitud del episodio será variable dependiendo de las horas del día y de las direcciones del viento, en los próximos días se recomienda que cualquier persona que vaya a realizar actividades al aire libre, se informe sobre la calidad del aire en su zona accediendo a las páginas web que se indican a continuación:

- Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico:
<https://sig.miteco.gob.es/calidad-aire/>
- Agencia Europea del Medio Ambiente:
<https://airindex.eea.europa.eu/AQI/index.html>
- Consejería de Medio Ambiente, Vivienda y Ordenación del Territorio
<http://servicios.jcyl.es/esco/index.action>