

# EL ESPAÑOL

## Una neumóloga advierte de lo que puede pasar por inhalar el humo de los incendios: "Son efectos muy severos"

[18](#) DE AGOSTO DE 2025

La densa capa de humo procedente de los incendios que azotan distintos puntos de Castilla y León ha convertido el aire de muchas ciudades en una amenaza silenciosa. **Valladolid, León, Zamora, Salamanca y otras capitales de provincia** amanecen cubiertas por una neblina irrespirable que obliga a extremar precauciones.

Son muchos los castellanos y leoneses que lo están notando hoy al salir a la calle. Aunque el incendio esté a muchos kilómetros de distancia, las partículas están llegando y se nota un cielo cubierto con una boina alrededor. ¿Qué ocurre?

La doctora **Tania Álvaro de Castro**, neumóloga del **Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid**, advierte que no se trata de una simple molestia pasajera, sino de una exposición peligrosa con consecuencias inmediatas y a medio plazo para la salud, por lo que hay que tomar medidas, en especial la población de riesgo.

Por supuesto, son los equipos de extinción quienes más sufren esta exposición directa. Para ellos, la neumóloga recalca que la **protección constante "es indispensable"**, aunque reconoce que la intensidad de su labor dificulta una defensa completa.

La especialista advierte que los efectos del humo no desaparecen de inmediato cuando las llamas se apagan. "Habrá que esperar unos días para comprobar la evolución de los ingresos y el estado de la población. La calidad del aire está muy deteriorada, y eso puede repercutir más allá del momento puntual del incendio".

### ¿Qué respiramos?

"El humo de los incendios no es solo olor y suciedad. Es una mezcla compleja de gases y de partículas microscópicas, principalmente **PM2,5 y PM10**, que son tan pequeñas que penetran en nuestro aparato respiratorio hasta llegar a las zonas más distales del pulmón", explica la especialista.

Estas partículas son responsables de **irritación ocular, tos, dolor torácico y sensación de ahogo**, además de agravar enfermedades ya existentes.

Las personas más vulnerables son los **pacientes crónicos respiratorios o cardiológicos**, pero la neumóloga recuerda que **nadie está exento**: "Incluso personas sanas pueden notar irritación, ahogo o molestias por el humo. En quienes tienen ya una patología de base, los efectos son mucho más severos".

Los niños, las mujeres embarazadas y las personas mayores forman parte del grupo especialmente sensible. En ellos, la exposición puede desencadenar crisis respiratorias, empeoramiento de dolencias cardíacas y síntomas más intensos de irritación.

En los hospitales de la comunidad ya se han registrado **ingresos por agudizaciones respiratorias**, "aunque de momento resulta difícil atribuirlos únicamente a los incendios", explica.

### Consejos de protección

La doctora Álvaro de Castro ofrece pautas claras para reducir la exposición:

**Limitar al máximo las actividades al aire libre.** Si salir es inevitable, hacerlo con **mascarilla FFP2**, que sí filtra las micropartículas. "No valen pañuelos ni mascarillas no homologadas", insiste.

Usar **gafas de protección ocular** para evitar irritación.

**No fumar**, ya que el tabaco multiplica el daño sobre un sistema respiratorio ya comprometido.

En el hogar, **mantener puertas y ventanas cerradas** para impedir la entrada de aire contaminado. Se puede utilizar el **aire acondicionado**, siempre que no suponga intercambio de aire con el exterior.