

Recomendaciones para reducir los riesgos asociados a la exposición al humo originado por los incendios

El humo de los incendios es una mezcla de gases y partículas microscópicas (PM_{2,5} y PM₁₀) que pueden irritar ojos y vías respiratorias, además de agravar enfermedades cardíacas y pulmonares crónicas. Los colectivos más vulnerables son bebés, niños, mujeres embarazadas, personas mayores y pacientes con asma, enfisema, EPOC o problemas cardíacos.

Entre los síntomas más frecuentes por la exposición al humo destacan la tos, irritación de ojos, nariz o garganta, dificultad para respirar, dolor en el pecho, dolor de cabeza, fatiga o respiración con silbidos. Incluso personas sin patologías previas pueden notar molestias cuando la concentración de humo es alta.

Por ello, en las zonas afectadas se aconseja seguir las siguientes recomendaciones para reducir los riesgos asociados a la exposición al humo:

- Limitar al máximo la exposición al humo, reduciendo toda actividad al aire libre. Para los trabajos que deban ser realizados utilizar la protección adecuada.
- En las salidas al exterior se recomienda utilizar mascarillas FFP2 y gafas de protección para prevenir la irritación ocular y de las mucosas.
- Mantener puertas y ventanas cerradas.
- Evitar actividades que generen más contaminación dentro del hogar, como encender velas o fumar.
- Puede utilizarse el aire acondicionado evitando que en el intercambio se introduzca aire del exterior. Los filtros de alta eficiencia y mantener un correcto mantenimiento del equipo previenen problemas en la calidad de aire en el interior del hogar.
- En caso de pertenecer a un grupo de riesgo y notar un empeoramiento de los síntomas, contactar con el médico y seguir el tratamiento prescrito.
- Seguir las indicaciones de las autoridades y estar atentos a las alertas.

La prevención es clave para minimizar los efectos del humo de los incendios y proteger la salud de la población más vulnerable.