
El humo de los incendios forestales y la salud de los niños

Recurso para las familias

Resumen de los puntos principales

- Los niños son particularmente vulnerables a los efectos sobre la salud durante los incendios forestales debido, entre otros factores, a que sus pulmones se encuentran en desarrollo.
- Las preocupaciones por los incendios forestales incluyen, el fuego en sí, el humo y las cenizas, y las sustancias químicas que emanan de los materiales quemados y los retardantes de llama.
- El humo puede viajar cientos de millas desde la fuente de un incendio. Preste atención a los informes locales sobre la calidad del aire, incluso si no hay fuego cerca (www.airnow.gov).

Efectos de los incendios forestales sobre la salud

- Los niños que inhalan humo de incendios forestales pueden experimentar dolor y opresión en el pecho, dificultad para respirar, sibilancia, tos, ardor de nariz, garganta y ojos, mareos u otros síntomas.
- Los niños con asma, alergias u otras afecciones crónicas pueden tener más problemas para respirar cuando hay humo o cenizas.
- El estrés y los efectos en la salud mental que provocan todos los desastres naturales, incluidos los incendios forestales, son graves.

Preparación para incendios forestales

- Manténgase atento a la cobertura de noticias y avisos de salud pública relacionados con el humo.
- Busque su [Índice de calidad del aire \(AQI\)](#) local en el sitio web [www. AirNow.gov](http://www.AirNow.gov).
- Si el servicio está disponible para su área, inscríbese para recibir alertas de calidad del aire: <http://www.enviroflash.info/>.
- Mejore la calidad del aire interior de su hogar. Si tiene aire acondicionado central, hable con su profesional de sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) o calderas sobre la actualización a un filtro clasificado como "MERV" 13 o superior. Compre un purificador de aire portátil del tamaño de la habitación para la que está diseñado y **nunca** use un purificador de aire que genere ozono. Hay más información disponible aquí: https://www.epa.gov/sites/default/files/2018-07/documents/guide_to_air_cleaners_in_the_home_2nd_edition.pdf
- Prepare una "habitación limpia" en su casa. Elija una habitación con pocas puertas y ventanas. Hay más información disponible aquí: <https://www.epa.gov/indoor-air->

quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire

- Si su hijo tiene problemas de salud crónicos, analice los planes para incendios forestales con su proveedor de atención primaria.
- Almacene alimentos, medicamentos, mascarillas y artículos de cuidado infantil antes de la amenaza de un incendio forestal.
- Practique colocarle a su hijo mascarillas quirúrgicas o N 95 pequeñas, usando las que mejor se adapten a su cara.
- Puede ser necesario evacuar su casa. Planifíquelo y prepare a sus hijos (consulte [HealthChildren.org – Disasters and Your Family: Be Prepared](https://www.healthchildren.org/disasters-and-your-family-be-prepared)) (versión en español: [Cómo preparar a su familia para un desastre natural](#)).

Durante los incendios forestales

- Mantenga a los niños adentro con las puertas y ventanas cerradas. Si tiene un acondicionador de aire, hágalo funcionar con la entrada de aire fresco cerrada (modo de recirculación), si puede, para evitar que el humo del exterior ingrese al interior. Utilice también su purificador de aire portátil.
- Mantenga el aire interior lo más limpio posible:
 - Evite fumar cigarrillos y cigarrillos electrónicos (vapear).
 - Evite usar velas y estufas o chimeneas a gas, propano o leña.
 - Evite los purificadores de aire que generen ozono.
 - Evite los generadores de gas natural o de gasolina en interiores.
 - Evite usar productos químicos innecesarios.
 - Evite freír o asar carne.
 - Evite pasar la aspiradora (a menos que la aspiradora tenga un filtro HEPA).Todo esto conduce a una mala calidad del aire.
- Un período con mejor calidad del aire es un buen momento para abrir las ventanas a fin de ventilar la casa y eliminar el polvo que se haya asentado en el interior.
- Si afuera el aire parece tener humo o huele a humo o si los informes locales sobre la calidad del aire, las advertencias sanitarias o el Programa de Banderines sobre la Calidad del Aire le indican que la calidad del aire es mala, espere hasta que esta mejore antes de que su familia desarrolle actividades al aire libre.
- Preste atención a los anuncios por radio, televisión o Internet sobre el cambio de las condiciones, la cancelación de eventos o acciones de evacuación. En interiores, reduzca los riesgos para la salud evitando actividades extenuantes.
- Mascarillas quirúrgicas o N 95: Los niños pueden obtener cierta protección contra el humo de los incendios forestales con las mascarillas quirúrgicas o N 95, pero solo si se ajustan bien a la cara. Su hijo puede usar una mascarilla de modo seguro si es capaz de informarle cualquier problema que tenga con la mascarilla. Si se siente incómodo o dice que le cuesta respirar, quítesela. Use mascarillas solo durante períodos cortos en los que su hijo deba estar al aire libre (por ejemplo, al viajar entre la casa y la escuela). Para obtener más información sobre el uso de mascarillas, visite: https://www.pehsu.net/Wildfires_and_Mask_Use.html

Cuándo considerar la evacuación

- Si debe viajar con niños, reduzca el humo en su vehículo cerrando las ventanillas del automóvil y usando el aire acondicionado en modo de recirculación.
- Busque refugio en otro lugar, como refugios públicos con aire más limpio, bibliotecas o centros comerciales, si su familia no tiene aire acondicionado, purificador de aire, o si hace demasiado calor en su casa para quedarse adentro con las ventanas cerradas. NO deje a los niños en los vehículos sin vigilancia.
- De ser posible, cuando los niveles de humo sean altos, lleve a los niños a un ambiente con aire más limpio.

Después de un incendio forestal

- Antes de que los niños regresen a un área afectada por incendios forestales, asegúrese de que haya agua potable segura, corriente de electricidad, condiciones viales seguras y viviendas estructuralmente sólidas, y de que se hayan eliminado las aguas residuales, las cenizas y los escombros.
- Los niños no deben estar en un sitio de limpieza, ni deben realizar trabajos de limpieza. Los incendios pueden depositar grandes cantidades de cenizas y polvo contaminados con sustancias químicas nocivas como asbesto, arsénico o plomo. Los incendios pueden provocar otras condiciones peligrosas, como vidrios rotos y cables eléctricos expuestos.
- Los adultos deben evitar acarrear sustancias contaminadas y cenizas hacia áreas frecuentadas por niños (por ejemplo, casas, automóviles) en la ropa o los zapatos. Quítense los zapatos en la entrada, lave la ropa por separado y cámbiese la ropa antes de interactuar con los niños o regresar a casa.
- Si su hijo tiene contacto con cualquier sustancia potencialmente peligrosa, llame al Centro de Control Toxicológico (1-800-222-1222) o a su Unidad de Especialidades de Salud Ambiental Pediátrica local (<https://www.pehsu.net/findhelp.html>).

Consideraciones especiales

- Si su hijo tiene alguna dificultad para respirar, tiene demasiado sueño, rechaza la comida y el agua, o si tiene otros problemas de salud, reduzca su exposición al humo y busque ayuda médica de inmediato.
- Si su hijo tiene asma, alergias u otra enfermedad crónica, corre un mayor riesgo de sufrir efectos en la salud relacionados con el humo y las cenizas de los incendios forestales. Siga su plan de acción para el asma y busque asesoramiento médico según sea necesario.
- El hecho de usar humidificadores o respirar a través de un paño húmedo no evita la inhalación del humo. Los niños pueden obtener cierta protección contra el humo de los incendios forestales con las mascarillas quirúrgicas o N 95.

Acerca de las PEHSU

Las Unidades Especializadas en Salud Ambiental Pediátrica (PEHSU) son una fuente de orientación e información médica sobre la prevención, el diagnóstico, el manejo y el tratamiento de las condiciones ambientales que influyen en la salud reproductiva y de los niños. Las PEHSU trabajan con profesionales de la salud, padres, escuelas, grupos comunitarios, así como con agencias federales, estatales y locales para abordar los problemas de salud ambiental infantil y reproductiva donde las familias viven, aprenden, juegan y se congregan. Para obtener más información sobre las PEHSU y los recursos disponibles, visite: <https://www.pehsu.net/>.

Documento revisado (2021) por Laura Anderko, PhD, RN; Mark Anderson, MD, FAAP; Marissa Hauptman, MD, MPH, FAAP; Stephanie Holm, MD, PhD; Catherine Karr, MD, PhD, FAAP; y Mark Miller, MD, MPH. Esta hoja informativa está dedicada a la memoria del Dr. James M. Seltzer, así como de los socorristas y de otras personas que se han visto afectados por incendios forestales.

Este material contó con el apoyo de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) y fue financiado (en parte) por un acuerdo de cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades/la Agencia para el Registro de Sustancias Tóxicas y Enfermedades (CDC/ATSDR). La Agencia de Protección Ambiental (EPA) de EE. UU. apoya a las PEHSU proporcionando financiación parcial a los CDC/la ATSDR a través de un acuerdo interinstitucional. Los hallazgos y conclusiones presentados no han sido difundidos formalmente por los CDC/la ATSDR o la EPA y no deben interpretarse como una determinación o política de ninguna agencia. El uso de nombres comerciales que se pueden mencionar es solo para identificación y no implica aprobación por parte de los CDC/la ATSDR o la EPA.