

# HOJA INFORMATIVA SOBRE EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES



---

## Proteja sus pulmones de humo o ceniza de incendios forestales

---

El humo y la ceniza de los incendios forestales pueden irritarle los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones. Pueden hacerle toser o resollar y dificultarle la respiración. Un barbijo es un dispositivo (mascarilla) que le cubre la nariz y la boca, se ajusta firmemente a la cara y puede filtrar las partículas de humo o ceniza antes de que usted las respire. Los barbijos no están dimensionados para niños.

### Proteger su salud

La forma más eficaz de protegerse durante las emergencias por incendios forestales es permanecer en el interior o limitar su tiempo al aire libre cuando haya humo en el aire. Esto es especialmente importante si padece una enfermedad cardíaca o pulmonar y corre un mayor riesgo de sufrir efectos adversos para la salud. Reducir la actividad física y utilizar limpiadores de aire con filtro HEPA en entornos interiores son otras formas de reducir su exposición al humo. Considere la posibilidad de trasladarse temporalmente fuera de la zona con humo si es posible. Limitando su exposición de una de estas maneras, puede que no necesite usar un barbijo.

### Las mascarillas pueden ayudarle a proteger sus pulmones



Los barbijos N95 o P100 pueden ayudarle a proteger sus pulmones del humo o las cenizas. Las cintas deben ir por encima y por debajo de las orejas.

## ¿Cómo sé si necesito llevar una mascarilla de respiración?

- Las personas que permanecen en casa o limitan su tiempo al aire libre durante las emergencias por incendios forestales están haciendo lo más eficaz para evitar la exposición y puede que no necesiten mascarilla.
- Las personas que deban estar al aire libre durante largos periodos de tiempo en un ambiente con humo o en una zona cubierta de cenizas pueden beneficiarse del uso de una mascarilla de respiración N95 o P100 de ajuste hermético para reducir su exposición.
- Personas que experimentan los efectos sobre su salud de un ambiente lleno de humo, aunque sea en entornos interiores, también pueden beneficiarse del uso de una mascarilla de respiración ajustada para reducir su exposición.
- Para las personas que deseen utilizar una mascarilla de respiración, aprender a seleccionarla y utilizarla correctamente es importante para conseguir la mayor protección posible.

## Elija el barbijo correcto

- Los barbijos se venden en muchas ferreterías, tiendas de reparaciones domésticas y farmacias.
- Elija un "barbijo de partículas" que haya sido probado y aprobado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Tendrá impresas las palabras "**NIOSH**" y "**N95**" o "**P100**".
- Elija un barbijo que tenga dos (2) cintas para colocarlo alrededor de la cabeza.
- Elija un tamaño que se ajuste sobre la nariz y bajo la barbilla y selle bien a la cara. Cualquier fuga en el borde de la mascarilla provoca la entrada e inhalación de aire sin filtrar.
- NO elija una mascarilla con una sola correa o dos correas que rodeen las orejas. No están diseñadas para sellarse herméticamente a la cara y no protegerán sus pulmones.

## Cómo utilizar este tipo de mascarilla

- Para conseguir un ajuste seguro, coloque el barbijo sobre la nariz y bajo la barbilla, con una cinta colocada debajo de las orejas y otra por encima de las orejas (consulte la foto de la página 1).
- Pellizque la parte metálica del barbijo (si la tiene) sobre la parte superior de la nariz para que quede bien ajustada.
- Siga las instrucciones del envase sobre cómo comprobar que la cara está bien sellada.
- Asegúrese de que la piel está bien afeitada en la zona en la que el barbijo toca la cara. Un buen sellado no es posible con vello facial.
- Deseche su mascarilla cuando le resulte más difícil respirar a través de ella o si se ensucia.

## Posibles riesgos

- Llevar un barbijo puede dificultarle la respiración. Si tiene problemas cardíacos o pulmonares, consulte a su médico antes de utilizar un barbijo.
- Si tiene dificultades para respirar, se marea o tiene otros síntomas mientras lleva puesto un barbijo, vaya a un lugar con aire más limpio y quíteselo.
- Llevar una mascarilla, especialmente si hace calor o realiza alguna actividad física, puede aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Tome descansos a menudo y beba agua.
- Los barbijos no vienen en tamaños adecuados para niños. Dado que no se ajustan lo suficientemente bien como para proporcionar un sellado hermético de la cara, los barbijos no serían eficaces para reducir la exposición.

### Para más información:

- Para saber más sobre cómo protegerse del humo de los incendios forestales, póngase en contacto con su departamento de salud local o estatal o visite [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)
- Para saber más sobre los barbijos, visite: [https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp\\_part/default.html](https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html)
- Infografía sobre barbijos: <https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-02/reduce-health-risks-with-wildfire-smoke-508.pdf>
- Cómo ponerse y quitarse la mascarilla: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>

