



“El humo y las cenizas de los incendios forestales pueden irritar los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones. Pueden hacer que tosa o tenga sibilancias, y pueden dificultar la respiración”

¿Quiénes se encuentran en mayor riesgo de ser afectados por el humo de los incendios forestales?

- Las personas que tienen **enfermedades de los pulmones**, como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma o **enfermedades cardiacas**, tienen mayor riesgo de ser afectadas por el humo de los incendios forestales.
- Los **adultos** de edad avanzada tienen más probabilidad de ser afectados por el humo. Esto puede deberse a su mayor riesgo de presentar enfermedades cardiacas y pulmonares.
- Los **niños** tienen más probabilidad de ser afectados por los peligros del humo para la salud. Las vías respiratorias de los niños todavía están en desarrollo y ellos inhalan más aire por kilo de peso corporal que los adultos. Además, los niños a menudo pasan más tiempo al aire libre jugando y realizando otras actividades.
- Las **mujeres embarazadas** pueden tener más probabilidad de ser afectadas por el humo debido a los cambios físicos relacionados con el embarazo, como una frecuencia respiratoria más alta. Las mujeres embarazadas afectadas por el humo también pueden estar en riesgo de tener problemas como partos prematuros y bebés con bajo peso al nacer.

¿Qué medidas tomar para reducir el riesgo de ser afectado por el humo de los incendios forestales?

- Consulte los informes locales sobre la calidad del aire (ingrese a www.aireparaguay.org). Escuche o esté pendiente de las noticias o las advertencias para la salud relacionadas con el humo. Además, esté atento a los mensajes de salud pública sobre las medidas de seguridad.
- Quédese en su casa y mantenga el aire en interiores tan limpio como sea posible si le aconsejan. Mantenga cerradas las puertas y ventanas.



“El humo y las cenizas de los incendios forestales pueden irritar los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones. Pueden hacer que tosa o tenga sibilancias, y pueden dificultar la respiración”

Encienda el aire acondicionado, pero cierre la entrada de aire exterior y mantenga el filtro limpio para evitar que entre el humo. Utilizar purificadores de aire con filtro HEPA en interiores.

- Evite actividades que aumenten la contaminación del aire interior como: prender velas, chimeneas y estufas (cocinas) de gas, pasar la aspiradora revuelve las partículas que ya están dentro de su casa, fumar también contamina aún más el aire.
- No quemé basuras o desechos.
- No realice actividades físicas en el exterior.
- Siga los consejos de su médico sobre los medicamentos y sobre su plan para manejar los problemas respiratorios, si tiene asma u otra enfermedad pulmonar. Consulte a su médico si sus síntomas empeoran.
- Si está embarazada, siga recibiendo atención prenatal. Pregúntele a su médico dónde recibir servicios prenatales o de parto cuando el consultorio esté cerrado. Conozca los signos del trabajo de parto y los de parto prematuro.
- Las mascarillas quirúrgicas que comúnmente se venden en las farmacias y las de tela, no le brindarán protección, ya que, están diseñadas para atrapar partículas grandes. Estas mascarillas no protegerán sus pulmones de las partículas pequeñas que se encuentran en el humo de los incendios forestales.
- Elija un "respirador de partículas" que ha sido probado y aprobado por la Comisión Nacional Instituto de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), que tenga las palabras "N95", "FPP2" o "FPP3" impreso en él.

**Comité Ejecutivo
Sociedad Paraguaya de Neumología**

mail: contacto@neumoparaguay.org