

INCENDIOS FORESTALES: CÓMO PROTEGER TU SALUD

PRINCIPALES RIESGOS

Exposición al humo

- Irritación de ojos, nariz y garganta.
- Tos, dificultad respiratoria, opresión torácica.
- Taquicardia, mareos, dolor de cabeza.
- Aumento de riesgo de asma, EPOC y neumonía.
- Mayor riesgo de infarto, ictus y mortalidad a corto plazo.



Lesiones directas

- Quemaduras.
- Inhalación de gases tóxicos.
- Lesiones traumáticas.



Agua y suelos contaminados

- Metales pesados.
- HAPs, dioxinas, furanos.
- Bacterias y toxinas en agua potable.



Impacto en la salud mental

- Ansiedad, insomnio, irritabilidad.
- Trastorno de estrés postraumático.



ACUDE A URGENCIAS



SEÑALES DE ALERTA



- Dificultad para respirar o sensación de ahogo.
- Dolor torácico o palpitaciones.
- Mareos, confusión o desorientación.
- Exacerbación de asma, EPOC o enfermedades crónicas.
- Quemaduras moderadas o graves.
- Necesidad urgente de medicación vital.

ENCASO DE QUEMADURAS



- Apaga las llamas rodando sobre sí mismo o con una manta.
- Enfía con agua fría 20-30 min.
- No uses aceites, cremas ni hielo.
- No retires ropa adherida.
- Cubre con un paño limpio y acude a urgencias.

DESPUÉS DEL INCENDIO



- Ventila la vivienda cuando la calidad del aire sea segura.
- Limpia cenizas con paños húmedos.
- Usa FFP2, gafas y manga larga para limpieza.
- Asegura potabilidad del agua y alimentos.
- Busca apoyo psicológico si hay malestar emocional persistente.

POBLACIÓN VULNERABLE



- ✗ Personas mayores.
- ✗ Población infantil, especialmente < 5 años.
- ✗ Mujeres gestantes.
- ✗ Personas con: asma, EPOC, cardiopatías, diabetes.
- ✗ Personas inmunodeprimidas.
- ✗ Personas trabajadoras al aire libre.

QUÉ HACER DURANTE UN INCENDIO

En casa

- Cierra ventanas, puertas y entradas de aire.
- Permanece en la habitación más fresca.
- Evita fumar, cocinar a la plancha o aspirar.
- Limpia con paños húmedos, nunca sacudas el polvo.
- Usa aire acondicionado si es posible (modo recirculación).



Al aire libre

- Evita zonas cercanas al incendio (<300 m).
- Reduce al mínimo la actividad física.
- Usa gafas protectoras y ropa de manga larga.
- Usa mascarilla FFP2/N95 (la mascarilla quirúrgica no es eficaz).
- En desplazamientos: luces encendidas y conducción lenta.



- Emergencias → 112
- Calidad del aire → ica.miteco.es
- Autoridades sanitarias autonómicas.
- Evita difundir información no verificada o noticias falsas.