



Incendios forestales: consejos clave para resguardar la salud

El inicio del verano trae consigo la presencia de altas temperaturas que, combinadas con la sequedad y otros factores ambientales, aumentan el riesgo de incendios forestales. Estas catástrofes no solo afectan los ecosistemas, sino que también ponen en peligro la salud de familias y comunidades. Frente a este escenario, la prevención, colaboración y unión, son fundamentales.

“Los incendios forestales generan humos tóxicos que afectan especialmente a los más vulnerables: lactantes, personas mayores, embarazadas y quienes padecen enfermedades respiratorias o cardiovasculares. Las

partículas en suspensión y gases como el monóxido de carbono pueden desencadenar problemas respiratorios graves e incluso intoxicaciones letales. Por eso, la prevención debe comenzar en casa y extenderse al ámbito comunitario”, explica Beatriz Arteaga, Directora de la Escuela de Enfermería y de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de Universidad de Las Américas.

Ante la presencia de humo o incendios, la experta comparte las siguientes recomendaciones a considerar:

1. Alejarse de los sitios más afectados por el humo.
2. Jamás volver al lugar donde ocurrió

el incendio, ya que esto puede provocar asfixia y llevar a la muerte.

3. Si se sale de casa, utilizar mascarillas o paños húmedos para cubrir nariz y boca, y proteger los ojos con gafas

4. Si solo hay presencia de humo en el ambiente, mantener puertas y ventanas cerradas, colocando paños húmedos en rendijas.

5. Evitar fumar o encender velas.

6. Hidratarse con al menos 2 litros de agua al día, mantener una alimentación equilibrada y evitar esfuerzos físicos.

7. En momentos de estrés, es importante apoyarse en la familia y la comunidad.



Los lazos afectivos son fundamentales para enfrentar la incertidumbre y el impacto emocional de estas adversidades.

“La preparación y respuesta frente a incendios no es solo responsabilidad de las

autoridades, ya que cuidar nuestra salud es una tarea que empieza en casa y se debe multiplicar hacia la comunidad, compartiendo información clara sobre los riesgos y acciones preventivas, ayudar al vecino

más necesitado, participar en actividades de limpieza de áreas verdes para prevenir incendios y generar planes comunitarios de evacuación y emergencia, son acciones que marcan la diferencia”, finaliza la profesional de UDLA.