

Recomendaciones para protegerse del humo de los incendios forestales

Mala calidad del aire persiste, dice experto UDD.

Solo en esta semana, los focos activos de incendios forestales en el país han oscilado entre 28 y 33, afectando principalmente a las regiones de Biobío, Ñuble y La Araucanía.

Sergio Reeves, docente de Enfermería de la Universidad del Desarrollo, entrega recomendaciones para protegerse del humo de los siniestros, apuntando a los niños, adultos mayores, embarazadas y pacientes de enfermedades crónicas, ya sea respiratorias o cardíacas, como los más propensos a sufrir las consecuencias.

"El humo no es solo una molestia. Incluso en exposiciones cortas, puede causar un daño real pues contiene partículas finas y gases tóxicos que ingresan fácilmente a los pulmones y el corazón", explica.

Ante la presencia de humo visible o mal olor persistente, el docente recomienda usar mas-

carilla, idealmente KN95, no fumar, mantenerse hidratado, evitar hacer actividad física al aire libre, permanecer dentro de casa el mayor tiempo posible con puertas y ventanas cerradas para evitar su ingreso y, si hay aire acondicionado, usarlo en modo recirculación de aire.

Aun con todas estas medidas preventivas, el llamado es a estar alerta a síntomas como ardor intenso o irritación de ojos, nariz o garganta, tos persistente, sensación de falta de aire o dificultad para respirar, dolor o silbidos en el pecho, dolor de cabeza, mareos, cansancio excesivo o empeoramiento de asma o bronquitis.

Es necesario buscar ayuda médica si la dificultad respiratoria es importante, la coloración de los labios o dedos se torna azul, se está confundido, con somnolencia excesiva o dolor de tórax intenso.

Además, Reeves aclara que "los efectos del humo no terminan cuando se apagan los focos. La mala calidad del aire puede mantenerse por varios días, incluso semanas".