

## Opinión

# Impacto sanitario del humo de incendios y cómo cuidarnos

Mientras el país enfrenta uno de los incendios forestales más devastadores de los últimos años, con víctimas fatales, miles de damnificados y extensas zonas afectadas, resulta imprescindible detenernos a mirar una dimensión que muchas veces queda en segundo plano frente a la tragedia inmediata: la exposición al humo y al material particulado generado por estos eventos, que constituye una amenaza relevante para la salud pública y afecta tanto a personas con enfermedades preexistentes como a individuos previamente sanos.

El humo de los incendios es una mezcla compleja de gases y partículas microscópicas que pueden ingresar profundamente en los pulmones e incluso afectar otros sistemas del organismo. Entre los efectos inmediatos más frecuentes se encuentran el ardor y enrojecimiento ocular, la irritación de garganta, la congestión nasal, la tos, los silbidos al respirar, el dolor torácico, las cefaleas y una sensación persistente de fatiga.

Sin embargo, las consecuencias no siempre se limitan a síntomas leves. La inflamación de las vías respiratorias puede provocar dificultad respiratoria severa y, en casos de exposición prolongada, especialmente en espacios cerrados, aumenta el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono y de quemaduras en la vía aérea. A ello se suma que la sensación de falta de aire puede generar o intensificar síntomas de angustia, ansiedad o desesperación, particularmente en personas vulnerables.

Frente a este escenario, el uso de protección respiratoria es altamente recomendable cuando no es posible evitar la exposición al humo. No obstante, no todas las mascarillas ofrecen una protección efectiva. Se recomienda el uso de mascarillas con filtro de alta eficiencia, como las N95, capaces de retener las partículas finas presentes en el humo, siempre que se utilicen correctamente y con buen ajuste al rostro. En cambio, las mascarillas quirúrgicas y las denominadas "mascarillas contra el polvo" no brindan una protección adecuada, ya que solo fil-

tran partículas de mayor tamaño.

Para reducir los efectos del humo en las zonas más expuestas del cuerpo, se recomiendan medidas complementarias. A nivel ocular, el humo daña la capa protectora del ojo, provocando sequedad e irritación. El uso de lágrimas artificiales ayuda a lubricar y eliminar partículas irritantes; en su defecto, puede utilizarse suero fisiológico o agua limpia. Los anteojos actúan como una barrera física parcial y las compresas frías pueden aliviar la irritación.

Asimismo, es fundamental mantener una hidratación adecuada, evitar la actividad física y permanecer en interiores con puertas y ventanas cerradas. Se pueden utilizar ventiladores para recircular el aire, procurando limitar el ingreso de humo, y sellar rendijas con paños húmedos. También se debe evitar cualquier fuente adicional de contaminación dentro del hogar, como el humo del cigarrillo, velas, estufas o el uso de aspiradoras.

Finalmente, los recién nacidos, niños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con enfermedades respiratorias crónicas, como asma o EPOC, constituyen los grupos más vulnerables. En estos casos, no se deben suspender los medicamentos habituales y se deben seguir estrictamente las indicaciones del equipo de salud. Ante un aumento de la dificultad respiratoria que no ceda con la medicación habitual o signos de empeoramiento clínico, se debe acudir de inmediato a un servicio de urgencia.



**JAIR BUSTOS**

Académico Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC)