

Título: **Especialistas advierten que la exposición al humo puede aumentar los problemas respiratorios y cardiovasculares, especialmente en niños, adultos mayores, embarazadas y enfermos crónicos.**

Especialistas advierten que la exposición al humo puede aumentar los problemas respiratorios y cardiovasculares, especialmente en niños, adultos mayores, embarazadas y enfermos crónicos.

Durante los incendios forestales, el aire se vuelve una mezcla peligrosa de gases y partículas finas capaces de penetrar profundamente en los pulmones. A diferencia del humo, estos contaminantes son invisibles y pueden generar efectos inmediatos y también secuelas a largo plazo.

El Dr. Cristián Deza, broncopulmonar del Centro de Enfermedades Respiratorias y Alergias de Clínica Universidad de los Andes, explica que “el humo de incendios forestales contiene material particulado fino (PM2,5), monóxido de carbono y compuestos orgánicos que irritan las vías respiratorias y reducen la capacidad de la sangre para transportar oxígeno. Esta combinación puede provocar inflamación pulmonar, estrés cardiovascular y disminución de la función respiratoria”.

Los síntomas pueden ir desde molestias leves hasta cuadros graves. Entre los más frecuentes destacan:

Irritación de ojos, nariz y garganta.
Tos persistente y sensación de

ahogo.

Dolor o presión en el pecho.

Dolor de cabeza, mareos o náuseas.
Fatiga y malestar general.

En personas con enfermedades crónicas, la exposición puede



desencadenar crisis asmáticas, agravamiento de bronquitis o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), aumento del riesgo de infarto o ataque cerebrovascular. A largo plazo, las exposiciones repetidas pueden deteriorar la función pulmonar y aumentar la probabilidad de padecer enfermedades respiratorias o cardiovasculares.

El especialista enfatiza que la exposición al humo es especialmente riesgosa para niños, adultos mayores, embarazadas y personas con enfermedades respiratorias o cardíacas. “Incluso exposiciones breves pueden ser suficientes para

provocar síntomas importantes, de modo que la prevención y el autocuidado son esenciales”, agrega el Dr. Deza.

Medidas de protección y autocuidado

Evitar realizar actividad física o deportiva al aire libre.

Permanecer en interiores con

puertas y ventanas cerradas.

Utilizar mascarillas de alta eficiencia (tipo N95 o equivalente) si se debe salir.

Mantener una hidratación adecuada.

No ventilar el domicilio en horas de alta contaminación.
Evitar fumar o usar fuentes de combustión dentro de la vivienda.

Cuando acudir a un centro de salud
Dificultad respiratoria persistente o progresiva.
Dolor o presión torácica.
Tos intensa o con secreción oscura.
Mareos, desorientación o somnolencia.

Síntomas que no mejoran con las medidas de autocuidado.

“La atención médica precoz permite evaluar la gravedad de los síntomas, ajustar tratamientos en pacientes con enfermedades crónicas y prevenir complicaciones. Durante los incendios, no se deben minimizar las molestias respiratorias, especialmente en los grupos de mayor riesgo”, concluye el Dr. Deza.