

Fecha: 21-01-2026  
Medio: Las Noticias  
Supl.: Las Noticias  
Tipo: Columnas de Opinión  
Título: **Columnas de Opinión: Desplazamiento del humo obliga a extremar cuidados más allá de la zona crítica**

Pág. : 16  
Cm2: 252,0  
VPE: \$ 418.650

Tiraje: 3.600  
Lectoría: 13.800  
Favorabilidad:  No Definida

# Desplazamiento del humo obliga a extremar cuidados más allá de la zona crítica

**Aislar las viviendas utilizando incluso paños húmedos si es necesario y evitar actividades deportivas en zonas con presencia de humo son parte de las medidas.**

Estado de catástrofe para las regiones de Ñuble y Biobío se decretó la madrugada del domingo, como consecuencia de los incendios forestales que han consumido miles de hectáreas y obligado a evacuar distintos sectores. La presencia del humo, sin embargo, no se restringe a la zona directamente afectada por el fuego, sino que se extiende por varias comunas, lo que impone la necesidad de tomar resguardos también en zonas aledañas.

Sara Contreras, directora de Escuela de Enfermería, explica que, en la zona inmediata a los siniestros, una medida clave es "no entrar al área quemada hasta que las autoridades indiquen que es seguro hacerlo. Los focos

de incendio pueden reactivarse sin previo aviso". En caso de exposición, recomienda utilizar un paño húmedo para cubrir nariz y boca. "Esta simple medida ofrece protección frente a la inhalación de humo. También puede utilizar mascarilla N95, como las usadas en pandemia y si hay ceniza en la piel, lavarse con abundante agua", agrega.

Para aquellas zonas más distantes, pero afectadas también por el humo, indica que, "de ser posible, se debe alejar de las fuentes de humo, si no se puede o el humo llega cerca de su casa, se debe considerar evitar la realización de actividades deportivas, cerrar puertas y ventanas para impedir que ingrese a su domicilio". En caso



**Sara Contreras, directora de Escuela de Enfermería**

de ser necesario, asegura, una buena medida es utilizar paños húmedos para mejorar el sellado de ventanas o puertas. También es clave evitar otras fuentes de contaminación intradomiciliaria. "No fume, ni prenda velas o inciensos. No pase la aspiradora

porque esto mueve las partículas que ya hay en su casa", advierte.

En caso de embarazo o pertenecer a los grupos de riesgo (niños, niñas, ancianos, pacientes asmáticos o con enfermedad pulmonar obstructiva crónica),

Contreras indica que es aconsejable salir del domicilio y trasladarse a una zona menos contaminada. "Siga las recomendaciones de la autoridad correspondiente y utilice mascarilla N95 para evitar la inhalación de partículas pequeñas".

Es conveniente además reconocer cuando es necesario consultar a un centro asistencial en este período. "Se debe acudir a un servicio de urgencia al sentir mareos, vómitos y debilidad, dificultad para respirar o tos persistente, conjuntivitis (o sensación de arena en los ojos) y ante compromiso del estado de conciencia", describe.

Concluye señalando que, si bien no se puede controlar la exposición al humo en estas circunstancias, es posible tomar medidas para aminorar el riesgo a la salud frente a catástrofes como las que viven estas regiones.