

Incendios forestales y el humo que se queda en nosotros

Nuevamente es verano y, otra vez, gran parte de nuestro país está bajo una densa capa de humo debido a los incendios forestales. El dolor y angustia que generan sus efectos inmediatos nos hace muchas veces olvidar que no es solo el fuego lo que nos afecta, también lo hace el humo que irrita nuestras vías aéreas.

Nuestro sistema respiratorio tiene estructuras que buscan protegernos del aire inhalado. De hecho, la nariz cumple el rol de limpiar, temperar y humidificar el aire respirado. Éste llega en las mejores condiciones a nuestros pulmones, aunque haga mucho frío. Sin embargo, frente a un incendio forestal y el humo que produce, ingresará a nuestro aparato respiratorio llevando consigo partículas finas PM2.5, gases tóxicos y carcinógenos, las que viajan incluso a kilómetros del incendio.

Estas partículas pequeñas evaden los filtros naturales de la nariz y llegan directo a los bronquios y alveolos, causando irritación. El inhalar todos estos elementos provoca inflamación en las vías aéreas, tos e incluso en personas sanas, dificultad para respirar, por lo que, con mayor razón, afectará a quienes sufren de enfermedades crónicas.

El humo agrava el asma, cardiotipias e incrementa riesgos de infartos. La exposición prolongada a las partículas PM2.5, y que pueden penetrar profundo en nuestros pulmones, contribuye a agravar enfermedades ya presentes y a elevar la mortalidad cardiovascular. Sin duda, quienes estén más tiempo expuestos al humo de los incendios, y además poseen enfermedades de base, estarán con mayor riesgo de enfermar y agravarse,



ESTEBAN LÓPEZ

Director de Departamento de Morfología y Función
Universidad de Las Américas

“Nuestro sistema respiratorio tiene estructuras que buscan protegernos del aire inhalado. De hecho, la nariz cumple el rol de limpiar, temperar y humidificar el aire respirado”.

pero ¿qué pasa con niños y ancianos? Los niños tienen pulmones en desarrollo y sistemas inmunes inmaduros, lo que multiplica riesgos de crisis respiratorias y visitas a urgencias. Los ancianos enfrentan enfermedades preexistentes, mayor mortalidad por exacerbaciones de ellas y hospitalizaciones. Ambos grupos sufren efectos graves incluso con exposiciones moderadas o a mayores distancias del foco incendiario.

Al leer esto y los efectos negativos del humo, no podemos sino agradecer a los bomberos que se arriesgan por la comunidad y aprovechar de reforzar las siguientes recomendaciones: en lo posible, cerrar puertas y ventanas con paños húmedos, usar mascarilla al exponerse al humo y evitar actividades al aire libre, donde, lamentablemente, el aire no está libre de humo.