

# HUMO DE INCENDIOS FORESTALES: RIESGOS PARA LA SALUD Y CÓMO PROTEGERSE

**U**no de los principales riesgos para la salud durante un incendio forestal no siempre es visible: el humo. Este contiene material particulado fino y gases tóxicos que pueden ingresar al sistema respiratorio y provocar desde irritación en ojos y vías aéreas hasta complicaciones cardiorrespiratorias, especialmente en personas más vulnerables.

"El humo de los incendios forestales contiene material particulado muy pequeño, especialmente el material particulado 2,5, que no es visible y que puede ingresar profundamente a los pulmones y a las vías aéreas, provocando distintas complicaciones respiratorias. A esto se suman los gases tóxicos y las partículas más grandes, que pueden generar irritación en las vías respiratorias, en los ojos e incluso en la piel", explicó Pamela Cuevas, académica

EL MATERIAL PARTICULADO Y LOS GASES TÓXICOS PRESENTES EN EL HUMO PUEDEN PROVOCAR IRRITACIÓN Y COMPLICACIONES RESPIRATORIAS. ACADÉMICA ENTREGA RECOMENDACIONES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN Y CUIDAR LA SALUD.

del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Talca. La especialista detalló que, incluso cuando no se observa humo de manera evidente, la contaminación presente en el ambiente puede afectar la salud. "Se genera inflamación local y aumenta la secreción como mecanismo de defensa para expulsar el material particulado fino, lo que puede dificultar el intercambio gaseoso propio de la respiración", indicó.

## RECOMENDACIONES

Frente a la presencia de humo, la académica de la UTalca enfatizó en

la importancia de seguir las indicaciones de la autoridad y las alertas emitidas por los organismos de emergencia.

"Si hay presencia de humo en el ambiente, lo ideal es permanecer dentro del hogar con puertas y ventanas cerradas, y utilizar mascarillas de mayor protección, como las KN95, que son más efectivas para filtrar partículas pequeñas", señaló Cuevas.

En caso de no contar con mascarillas, la experta recomendó cubrir boca y nariz con un paño húmedo para disminuir el ingreso de contaminantes al sistema respiratorio.

La especialista subrayó la necesidad de extremar cuidados en personas más vulnerables, como niños, niñas, mujeres embarazadas, adultos mayores y quienes presentan enfermedades respiratorias o cardiovasculares. "En estos casos, lo mejor es evitar la exposición al humo y no salir, salvo que sea estrictamente necesario", precisó.

Además, recomendó evitar la actividad física al aire libre, ya que el ejercicio aumenta la frecuencia respiratoria y, con ello, la cantidad de material particulado que puede ingresar a los pulmones.

Finalmente, Cuevas advirtió que, ante síntomas como dificultad para respirar, sensación de ahogo, dolor en el pecho, mareos, confusión o irritación ocular persistente, se debe acudir de inmediato a un servicio de urgencia para una evaluación médica oportuna.



Fecha: 24-01-2026  
Medio: El Rancagüino  
Supl. : El Rancagüino  
Tipo: Noticia general  
Título: HUMO DE INCENDIOS FORESTALES: RIESGOS PARA LA SALUD Y CÓMO PROTEGERSE

Pág. : 9  
Cm2: 2,8  
VPE: \$ 4.478

Tiraje: 5.000  
Lectoría: 15.000  
Favorabilidad: ☐ No Definida