



Columna

Leonor Castillo Díaz
 Seremi de Salud (s)



Prevengamos incendios y cuidemos nuestra salud

La tragedia de los incendios forestales en la zona sur del país nos conmueve a todos. El drama humano, con sus secuelas en la salud mental de los afectados y el tremendo daño al medio ambiente parecen irreparables.

Pero estos episodios, aunque lejanos geográficamente, podrían estar más cerca de lo que creemos y la responsabilidad de prevenirlos también alcanza a quienes vivimos en el norte del país.

Y es que una parte importante de nuestra población viaja durante sus vacaciones al sur del país. Muchos buscan refugio en el campo, procuran contacto con la naturaleza practicando deportes al aire libre como la pesca de río, bicicleta de montaña, senderismo o simplemente el camping junto a la familia.

Es por eso que en el marco de la Campaña de Verano que impulsa el Minsal, estamos promoviendo en la zona la adopción de una serie de conductas dirigidas a prevenir la generación de incendios y el cuidado de la salud cuando visitemos el sur del país.

No hay que arrojar colillas de cigarrillos ni fósforos encendidos sobre el suelo de áreas rurales. Durante los días de campamento o estadía en estas zonas es mejor no dejar fósforos, encendedores y combustibles al alcance de los niños, para impedir que los manipulen.

Hay que evitar al máximo encender fogatas y manipular fuentes de calor (como cocinillas) en zonas cercanas a pastizales y bosques. Si esto resulta imprescindible, se deben tomar las siguientes precauciones: El lugar debe estar despejado de pasto, ramas, árboles o elementos que puedan arder; delimitar la zona del fuego (considerando arena, piedras, zan-

jas) para impedir que se propague; y disponer siempre de elementos para apagar el fuego (tierra/ arena/agua).

Hay evitar fumar en lugares con vegetación que pueda arder, nunca dejar botellas de vidrio o vidrios rotos botados en lugares con vegetación, ya que pueden concentrar la luz del sol como una lupa e iniciar un incendio.

Durante un incendio forestal es fundamental actuar con calma y acatar las indicaciones de la autoridad. En caso de evacuación, se debe cortar la energía eléctrica de la vivienda, cerrar las llaves de paso de gas y evacuar inmediatamente.

Si el incendio está cerca, debe cubrir su boca y nariz con un paño húmedo para no inhalar humo, el cual es una mezcla de gases y partículas finas de árboles y otros materiales, que puede dañar los ojos, irritar el sistema respiratorio y empeorar la condición de salud de las personas que padecen problemas cardíacos, pulmonares y respiratorios.

Si usted o alguien de su familia está embarazada o pertenece a los grupos de riesgo: niños, personas mayores, pacientes asmáticos o con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, es aconsejable que salga de su domicilio y se traslade a una zona menos contaminada.

De la misma forma, es bueno reconocer algunos síntomas de intoxicación por humo, tales como tos con o sin mucosidad, latido acelerado, garganta irritada, dificultad para respirar, dolor de pecho, picor en los ojos o dolor de cabeza.

En caso de presentar alguno de estos síntomas, puede informarse mejor consultando un centro de salud que esté habilitado, siga las instrucciones de la autoridad a cargo para acceder a atención de salud, o llame al fono gratuito Salud Responde 600-360-7777 para recibir orientación.