

Fecha: 21-01-2026  
Medio: La Discusión  
Supl.: La Discusión  
Tipo: Cartas

Pág.: 3  
Cm2: 80,7

Tiraje: 3.500  
Lectoría: Sin Datos  
Favorabilidad: ☐ No Definida

**Título:** Cartas: Humo de incendios forestales Señor Director: Cada verano, la combinación de altas temperaturas, vientos intensos y baja humedad, conocida como la triada 30/30/30, favorece la ocurrencia de incendios forestales en distintas zonas del país. Más allá del daño ambiental, estos eventos generan un problema sanitario de gran magnitud, como la exposición al humo y a la nube tóxica que puede extenderse hacia zonas urbanas.

### **Humo de incendios forestales**

Señor Director:

Cada verano, la combinación de altas temperaturas, vientos intensos y baja humedad, conocida como la triada 30/30/30, favorece la ocurrencia de incendios forestales en distintas zonas del país. Más allá del daño ambiental, estos eventos generan un problema sanitario de gran magnitud, como la exposición al humo y a la nube tóxica que puede extenderse hacia zonas urbanas.

El humo de los incendios contiene partículas finas PM<sub>2.5</sub>, monóxido de carbono y compuestos irritantes que penetran profundamente en las vías respiratorias. Esta exposición puede provocar irritación en ojos, garganta y pulmones, además de agravar enfermedades crónicas como asma y EPOC.

Las partículas más pequeñas se depositan en los alvéolos pulmonares, generando inflamación, estrés oxidativo y aumento del riesgo de crisis respiratorias. Estudios chilenos muestran incrementos de hasta un 30% en consultas respiratorias durante episodios de incendios, afectando especialmente a niños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con patologías previas.

La inhalación prolongada del humo puede causar tos persistente, dificultad respiratoria, mareos, dolor torácico e incluso sensación de asfixia producto de la disminución del oxígeno disponible. Por ello, la prevención cumple un rol clave. Permanecer en espacios cerrados, sellar rendijas, evitar ventilación cruzada, suspender actividad física al aire libre y mantener una buena hidratación son medidas fundamentales.

El uso de mascarillas certificadas como N<sup>95</sup> o FFP2 también ayuda a reducir la inhalación de partículas finas. Sin embargo, ante síntomas intensos o persistentes, la consulta oportuna en un centro de salud resulta esencial para evitar complicaciones mayores.

*Marcela Díaz Fluhmann*  
Directora Carrera Enfermería UNAB