



Comunicado de Prensa

Para publicación inmediata: 13 de octubre de 2022

(22-155-español)

Contacto: [Comunicaciones del DOH](#)

Se prevé que el humo de los incendios forestales llegue a Washington durante el fin de semana

Sea proactivo y tome las medidas necesarias para protegerse del humo

OLYMPIA. El humo de los incendios forestales se está asomando en distintas partes de Washington y el [pronóstico del tiempo](#) indica que es probable que, en lugar de mejorar, empeore. Respirar humo no es bueno para nadie. Estar expuesto constantemente durante días al humo puede perjudicar su salud, por lo cual es muy importante que se proteja a usted mismo y a aquellos a su alrededor. Manténgase alerta y trate de exponerse al humo lo menos posible.

Cuando afuera haya humo, infórmese sobre los niveles en la calidad del aire accediendo al sitio web con [información sobre el humo de los incendios de Washington](#) y siga las [recomendaciones para el cuidado de la salud](#) que encontrará ahí (en inglés). Haga lo posible por permanecer en lugares cerrados y mantener limpio el aire en los interiores; para ello, haga lo siguiente:

- Cierre las ventanas y las puertas, a menos que haga demasiado calor como para mantener una temperatura segura en el interior.
- Filtre el aire del interior de su casa, ya que es la mejor manera de resguardarse, en especial durante largos periodos con presencia de humo. Para ello, use un sistema de HVAC (calefacción, ventilación y aire acondicionado), un purificador de aire portátil con filtros HEPA (filtro de aire de partículas de alta eficiencia) o un filtro de ventilador hecho por usted.
- No contribuya a la contaminación del aire del interior; no encienda velas ni fume.
- Ponga los aires acondicionados en modo de recirculación.

Si debe estar al aire libre, trate de no hacer actividad física y use un respirador de partículas aprobado por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) que se ajuste adecuadamente, como una mascarilla N95. Cuando hay presencia de humo, también es importante controlar a las personas mayores, seres queridos y vecinos, y mantener a las mascotas dentro de la casa.

«Por más que sea octubre, está claro que no estamos fuera de peligro cuando se trata del humo de los incendios y los riesgos que este puede ocasionar», afirmó Kaitlyn Kelly, especialista en políticas sobre la calidad del aire. «Aunque en algunas partes del estado la calidad del aire está llegando a niveles nocivos, también nos preocupan los impactos de los bajos niveles de humo durante largos periodos de tiempo. No espere a sentir algún síntoma para actuar».

Quienes tienen alguna condición preexistente por lo general son los más afectados. Entre estos se incluyen las personas con enfermedad pulmonar y cardíaca, mayores de 65 o menores de 18 años, mujeres embarazadas, personas que trabajen al aire libre, personas de color, indígenas y poblaciones tribales, y personas con bajos ingresos. Entre los síntomas menores se incluyen la irritación de ojos, nariz y garganta, los dolores de cabeza, las sibilancias, la tos y la falta de aire. La dificultad para respirar, el dolor en el pecho y la frecuencia cardíaca irregular son síntomas más graves. El humo de los incendios forestales puede hacer que se necesiten hospitalizaciones o incluso ocasionar la muerte. Acuda a un médico si tiene síntomas graves.

Para obtener más información acerca de cómo protegerse cuando hay humo de los incendios forestales en el ambiente, visite la [página web sobre el humo de los incendios](#) del Departamento de Salud del Estado de Washington.

El [sitio web del Departamento de Salud](#) es su fuente para una dosis saludable de información. Encuétrenos en [Facebook](#) y síganos en [Twitter](#) (solo en inglés). Suscríbase también al blog del Departamento de Salud, [Bienestarwa](#).

###