

La amenaza de los incendios forestales (When Wildfire Threatens)

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.

Cada vez más personas construyen sus hogares en lugares boscosos, ya sea dentro o cerca de bosques, áreas rurales o sitios remotos en las montañas. Estas áreas son más propensas a los incendios forestales. Los incendios forestales a menudo comienzan en forma inadvertida, pero se extienden rápidamente, y prenden a su paso maleza, árboles y casas. Los CDC recomiendan tomar una serie de medidas antes, durante y después de un incendio forestal local, a fin de contrarrestar sus efectos negativos. Antes de que un incendio forestal se convierta en una amenaza para su comunidad, reúnanse con su familia para decidir lo que van a hacer en caso de que el incendio llegue hasta su área. Haga planes para que sus mascotas estén a salvo antes, durante y después de la emergencia. Para proteger su casa, mantenga alejados de ella los materiales inflamables. Conserve los techos y las canaletas de su casa libres de materiales inflamables.

Cuando un incendio forestal se convierta en una amenaza, esté atento a las noticias y las órdenes de evacuación, y siga siempre las instrucciones de las autoridades locales. Si le aconsejan que desaloje su casa, hágalo inmediatamente.

Para protegerse, utilice zapatos resistentes, ropa de algodón o de lana, camisas de manga larga, pantalones y guantes, y lleve un pañuelo para cubrirse la cara. Empaque los objetos que necesitará llevarse. No olvide sus medicamentos y los documentos importantes, como identificación y tarjeta del seguro social. Para obtener más información sobre lo que necesita hacer, visite el sitio web de la Administración de Incendios de Estados Unidos en www.usfa.dhs.gov y haga clic en el botón de español.

Cuando desaloje un área amenazada por un incendio forestal, evite a toda costa viajar por las carreteras llenas de humo, ya que la escasa visibilidad puede causar accidentes vehiculares, lesiones y hasta la muerte. Si no ha hecho planes para proteger a sus mascotas y necesita informarse rápidamente sobre qué hacer en caso de una emergencia, llame a los refugios de animales locales y a las agencias gubernamentales de control animal u otros servicios de protección animal. Asegúrese de que tendrá el tiempo suficiente para desalojar a salvo a su familia antes de pensar en cómo proteger su hogar. Si su casa está en la ruta de un incendio forestal, pero hay tiempo suficiente para dirigirse a un lugar seguro, cierre ventanas, ductos, puertas, cortinas y persianas de materiales no inflamables. De ser posible desconecte el gas, el agua y la luz. Abra el regulador del tiro de la chimenea y cierre sus cortinillas. Coloque los muebles inflamables en el centro de la casa, alejados de las ventanas y de las puertas de vidrio corredizas.

El humo producido por un incendio forestal puede ser perjudicial para la salud. El humo de los incendios forestales está compuesto de una mezcla de gases y partículas microscópicas que se desprenden de la vegetación en llamas. Puede ser irritante para los ojos, la garganta y los pulmones, y causar tos, ardor en la garganta, dificultad para respirar, dolores de pecho y de cabeza, picazón en los ojos y secreción nasal.

El humo puede empeorar los síntomas de las personas que padecen de afecciones del corazón y los pulmones tales como alergias respiratorias, asma, insuficiencia cardíaca congestiva, angina de pecho y enfermedades cardiovasculares. Protéjase del humo de los incendios forestales limitando su exposición. Si tiene que estar al aire libre en un área con humo, evite el ejercicio. Manténgase atento a los informes locales sobre la calidad del aire y consulte las guías disponibles sobre visibilidad. Si le recomiendan permanecer adentro, mantenga el aire interior tan limpio como sea posible. No utilice nada que tenga llamas, como velas, chimeneas o estufas a gas. Tampoco pase la aspiradora, puesto que se levantarán las partículas que ya entraron en su hogar. No fume, ya que el humo del cigarrillo aumentará la contaminación del aire. Recuerde: no transite por caminos llenos de humo.

La ceniza que producen los incendios forestales también puede ser motivo de preocupación para su salud. Los incendios forestales pueden depositar grandes cantidades de ceniza en superficies interiores y exteriores de las áreas cercanas al fuego. La ceniza que depositan los incendios forestales es similar a la que se acumula en su chimenea. Al igual que el humo, la ceniza puede irritar la nariz y la garganta y causar tos. La ceniza de los incendios forestales también puede irritar la piel, especialmente si es delicada. Si usted vuelve a su hogar después del paso de un incendio forestal y su casa presenta daños, utilice equipo protector, como guantes, gafas y máscaras antipolvo N95 para protegerse de la ceniza y los escombros.

Es común que los incendios forestales causen reacciones como temor, tristeza o culpa. Algunas veces las personas tienen dificultad para dormir o pueden sentirse inquietas, irritadas o sin capacidad para reaccionar. Estos síntomas son normales, especialmente después de un trauma. Hay varias cosas que usted puede hacer para sobrellevar los efectos de un suceso traumático. Mantenga su rutina regular en lo posible y encuentre formas para relajarse y participar en las actividades que disfruta. Esto puede incluir llevar un diario o hacer ejercicio, pero no salga afuera si la calidad del aire no es aceptable. Manténgase activo realizando labores de voluntariado o de ayuda para la limpieza, si no resultan riesgosas. Busque apoyo de la familia, los amigos o de un sacerdote o pastor; hableles de sus experiencias y sentimientos. Si cree que usted o su familia necesitan ayuda, llame a la clínica de salud mental de su comunidad. Para más información visite la página sobre salud mental en el sitio web de CDC en español..

Para más información sobre planes de evacuación y consejos para la prevención de los incendios forestales y otros desastres naturales, visite la sección de preparación y respuestas para casos de emergencias de CDC en Español así como los sitios web del departamento de salud y de la agencia para el manejo de emergencias de su localidad.

También puede llamar a la línea gratuita de los CDC 1-800-232-4636 para obtener información sobre cómo protegerse en caso de un desastre natural.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov diagonal español o llame a cualquier hora al 1-800-CDC INFO, es decir, 1-800-232-4636.

Versión en español aprobada por *CDC Multilingual Services* – Order # 4862