

## Preguntas frecuentes sobre cómo protegerse del humo de incendios forestales durante la pandemia del COVID-19

27 de agosto de 2020

El Departamento de Salud Pública de San Francisco elaboró la siguiente lista de preguntas frecuentes, que se publicará en [www.sfgdcp.org/covid19](http://www.sfgdcp.org/covid19).

**AUDIENCIA:** El público general en San Francisco.

**ANTECEDENTES:** El Área de la Bahía de San Francisco se ha visto afectada por varios incendios forestales en los años recientes. El humo y la ceniza de los incendios forestales puede irritar sus ojos, nariz, garganta y pulmones, y aumentar sus posibilidades de desarrollar una infección respiratoria como la neumonía. El humo de los incendios forestales también podría empeorar la intensidad del COVID-19. Estas preguntas frecuentes proporcionan pautas sobre cómo protegerse del humo de incendios forestales durante la pandemia del COVID-19.

### Preguntas frecuentes

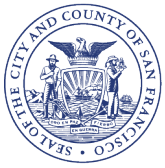
#### ¿Cuáles son las mejores maneras de protegerme del humo de incendios forestales durante la pandemia del COVID-19?

La manera más efectiva de protegerse del humo de los incendios forestales es permanecer en interiores o limitar el tiempo que pasa en exteriores cuando haya humo en el aire. Esto es especialmente importante si tiene alguna enfermedad cardíaca o pulmonar o corre un riesgo alto de tener efectos adversos para la salud. Quedarse en casa también reduce su exposición al COVID-19. Puede [crear un espacio de aire más limpio](#) en casa si cierra todas las ventanas y puertas, y si enciende ventiladores o el aire acondicionado con un filtro nuevo en la función de recirculación para evitar que el aire del exterior entre. Si tiene uno, use un purificador de aire portátil para filtrar el aire en las habitaciones que más usa. Hacer menos actividad física es otra forma de reducir su exposición al humo, al igual que evitar las actividades que aumentan la contaminación en interiores, como encender velas, usar estufas de gas y usar aspiradoras.

#### ¿Cómo puedo protegerme si necesito salir?

Trate de limitar el tiempo que pasa en exteriores cuando haya humo. Puede monitorear la calidad del aire en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) y seguir las pautas de la [Junta de Recursos del Aire de California](#) en la tabla que está más adelante. Procure salir cuando la calidad del aire sea mejor (índice de calidad del aire de 0 a 50, en la zona verde).

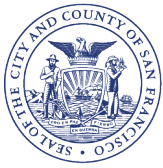
Si tiene un respirador (mascarilla) N95 o P100, considere usarlo cuando salga. Los respiradores pueden filtrar las pequeñas partículas en el aire que los incendios producen. Puede encontrar respiradores en



línea o en ferreterías, tiendas de reparaciones del hogar o farmacias. Las personas con problemas cardiacos o pulmonares deben consultar a su proveedor de atención médica antes de usar un respirador porque podría dificultar la respiración. Los respiradores no están diseñados para que los niños los usen.

**Índice de calidad del aire y medidas que puede tomar para protegerse**

Índice de calidad del aire (Air Quality Index, AQI)		¿Quién debe preocuparse?	¿Qué debo hacer?
De 0 a 50	Bueno	Es un excelente día para hacer actividades en exteriores.	
De 51 a 100	Moderado	Algunas personas que tengan una sensibilidad inusual a la contaminación por partículas.	<p><b>Personas con sensibilidad inusual:</b> <i>Considere reducir</i> el esfuerzo prolongado o pesado. Esté atento a si presenta síntomas como tos o dificultad para respirar. Estos son señales de que debe bajar la intensidad.</p> <p><b>Todos los demás:</b> Es un buen día para hacer actividades en exteriores.</p>
De 101 a 150	Poco saludable para los grupos sensibles	Los grupos sensibles incluyen a las personas con enfermedades cardiacas o pulmonares, adultos mayores, niños y adolescentes.	<p><b>Grupos sensibles:</b> <i>Reduzca</i> el esfuerzo prolongado o pesado. Está bien hacer actividades en exteriores, pero tome más descansos y haga actividades menos intensas. Esté atento a si presenta síntomas como tos o dificultad para respirar.</p> <p><b>Las personas con asma</b> deben seguir sus planes de acción para el asma y tener a la mano el medicamento de alivio rápido.</p> <p><b>Si tiene una enfermedad cardiaca:</b> Los síntomas como palpitaciones, dificultad para respirar o fatiga inusual pueden indicar un problema grave. Si presenta alguno de ellos, comuníquese con su proveedor de atención médica.</p>
De 151 a 200	Poco saludable	Todos	<p><b>Grupos sensibles:</b> <i>Evite</i> el esfuerzo prolongado o pesado. Considere trasladar las actividades a interiores o reprogramarlas.</p> <p><b>Todos los demás:</b> <i>Reduzca</i> el esfuerzo prolongado o pesado. Tome más descansos durante las actividades en exteriores.</p>
De 201 a 300	Muy poco saludable	Todos	<p><b>Grupos sensibles:</b> <i>Evite todas</i> las actividades físicas en exteriores. Traslade las actividades a interiores o reprogramelas para cuando la calidad del aire sea mejor.</p> <p><b>Todos los demás:</b> <i>Evite</i> el esfuerzo prolongado o pesado. Considere trasladar las actividades a</p>



			interiores o reprogramarlas para cuando la calidad del aire sea mejor.
<b>De 301 a 500</b>	<b>Peligroso</b>	Todos	<b>Todos:</b> <i>Evite todas</i> las actividades físicas en exteriores. <b>Grupos sensibles:</b> Permanezca en interiores y mantenga un nivel de actividad bajo. Siga los consejos para mantener bajos los niveles de partículas en interiores. <b>Lugares de trabajo:</b> Es posible que se considere cerrarlos si no son esenciales para la salud pública.

### ¿Cómo uso el respirador si tengo uno?

[Aquí](#) puede encontrar algunos consejos para usar un respirador N95 o P100. Siga las instrucciones del fabricante de la mascarilla. Intente hacer que ninguna parte de la mascarilla se despegue de su cara. Debido a que el vello facial hace imposible que la mascarilla no se separe de ningún punto la cara, asegúrese de que la piel esté bien afeitada [en](#) donde el respirador toque la cara. Deseche su respirador cuando se haga difícil respirar con él o cuando se ensucie.

Si tiene dificultad para respirar, se mareo o tiene otros síntomas mientras usa el respirador, vaya a un lugar con aire más limpio y quíteselo. Usar el respirador, en especial si hace calor o está haciendo actividad física, puede aumentar el riesgo de presentar enfermedades relacionadas con el calor. Tome descansos con frecuencia y beba agua.

### ¿Puedo usar un respirador N95 con una válvula unidireccional?

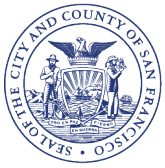
Las mascarillas con válvulas unidireccionales (a menudo se trata de un disco de plástico que sobresale, es más o menos del tamaño de una moneda de 25 centavos y está al frente o a un costado de la mascarilla) no están permitidas de acuerdo con la [Orden de Salud sobre los Cubrebocas](#) cuando usted está cerca de otras personas, ya que puede exponerlas al aire que exhala y no protege a los demás del COVID-19. Puede usar una mascarilla N95 con válvula cuando esté a solas en su casa o en su coche, o si sale y no hay nadie cerca. Usar un cubrebocas de tela o una mascarilla simple sobre el respirador con válvula es aceptable.

### ¿Qué pasa si no tengo acceso a un respirador?

Quédese interiores tanto como sea posible y siga las recomendaciones de la tabla antes mostrada que se basa en el [índice de calidad del aire](#). Si necesita salir, use una mascarilla de aislamiento o quirúrgica si cuenta con una, o un cubrebocas de tela hecho con varias capas (debe ser imposible ver luz que pasa por la mascarilla cuando la sostiene a contraluz).

### ¿Las mascarillas KN95 protegen contra el humo de los incendios forestales?

La efectividad de las mascarillas KN95 que están en el mercado ha sido variable en las pruebas del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional. Las KN95 deben proporcionar al menos el mismo nivel de protección que las mascarillas quirúrgicas normales. Si se usan para protegerse contra el humo de incendios forestales, es preferible usar los respiradores KN95 que cuentan con la [autorización para uso de](#)



[emergencia de la Administración de Alimentos y Medicamentos](#) (Food and Drug Administration, FDA).

**¿Qué pasa si tengo alguna afección médica?**

Monitoree la [calidad del aire](#) y siga las recomendaciones de la tabla antes mostrada para los grupos sensibles. Consulte a su proveedor de atención médica antes de usar un respirador.

**¿Qué pueden hacer los empleadores para proteger a los trabajadores que hacen sus actividades en exteriores?**

Los empleadores de trabajadores que hacen sus actividades en exteriores deben monitorear el [índice de calidad del aire](#) y asegurarse de que están tomando las medidas necesarias para cumplir el [estándar de protección contra el humo de incendios forestales](#) de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) de California.

## Recursos

- Departamento de Salud Pública de San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH)
  - [www.sfcddp.org/covid19](http://www.sfcddp.org/covid19)
- Departamento de Gestión de Emergencias de San Francisco
  - [www.sf72.org/hazard/air-quality-covid-19](http://www.sf72.org/hazard/air-quality-covid-19)
- AirNow
  - [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)
- Distrito para el Control de la Calidad del Aire del Área de la Bahía
  - [www.baaqmd.gov/about-air-quality/current-air-quality/air-monitoring-data/#/aqi?id=316&date=2020-08-25&view=hourly](http://www.baaqmd.gov/about-air-quality/current-air-quality/air-monitoring-data/#/aqi?id=316&date=2020-08-25&view=hourly)
- Junta de Recursos del Aire de California
  - [ww2.arb.ca.gov/news/multimedia-release-carb-offers-guidance-protecting-yourself-exposure-smoke-wildfires](http://ww2.arb.ca.gov/news/multimedia-release-carb-offers-guidance-protecting-yourself-exposure-smoke-wildfires)
- OSHA de California
  - [www.dir.ca.gov/title8/5141\\_1.html](http://www.dir.ca.gov/title8/5141_1.html)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
  - <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2018/01/04/respirators-public-use/>