

Plan de Acción ante el Humo de los Incendios Forestales



Kit de herramientas para cuidadores

Tabla de contenido

1. Mascarillas para proteger contra el humo de incendio forestal
 2. Cómo configurar alertas de calidad del aire
 3. Cómo elegir un purificador de aire eficaz y seguro
 4. Cómo construir un filtro de aire de bajo costo
 5. Cómo preparar una habitación limpia en casa
 6. Formas de consultar la calidad del aire
 7. Actividades bajo techo y lugares de aire limpio
8. ¿Qué sucede si no tengo aire acondicionado y hace calor?
9. ¿A algunas personas les afecta más que a otras?

1. Mascarillas para proteger a los niños y personas embarazadas contra el humo de incendio forestal:



Esta hoja informativa fue creada por la Unidad Especializada en Salud Pediátrica Ambiental de los Estados del Oeste (PEHSU en inglés) junto con nuestros colaboradores.

Los oficiales de salud en su localidad pueden tener más consejos sobre el área donde usted vive. Las condiciones locales pueden ser muy importantes, incluyendo el clima y cuánto tiempo el humo producido por incendios forestales permanecerá en su área. Cuando hay humo afuera, el mejor lugar para usted y su familia es un espacio interior que tenga buena calidad de aire. Para informarse sobre cómo reducir el humo en espacios interiores, visite <https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-06/reduce-your-smoke-exposure.pdf>.

Información general:

¿Usar mascarilla nos protegerá a mí y a mi familia contra el humo de incendio forestal?

Sí, algunas mascarillas (cubrebocas que cubren la boca y la nariz) pueden evitar que usted y sus hijos respiren el humo producido por los incendios forestales. Algunas mascarillas sirven mucho mejor que otras y algunas no le ofrecen *ninguna* protección contra el humo. Siga leyendo para saber cuáles son las mejores mascarillas para filtrar el humo de los incendios forestales.

Si hay humo forestal en el aire, sus hijos no deben participar en actividades *adicionales* afuera (como jugar deportes), ya sea que usen cubrebocas o no. Recuerde que las mascarillas pueden ayudar a que su hijo respire *menos* humo, pero va a inhalar *algo de* humo, especialmente durante la actividad física.

¿Cuál es la mejor mascarilla?

La mejor mascarilla para evitar inhalar el humo de los incendios forestales es una que filtre las partículas pequeñas contenidas en el humo cuando respiramos. Estas mascarillas se llaman respiradores.

¿Cómo puedo encontrar una buena mascarilla para mis hijos?

Al buscar mascarillas para sus hijos, hágase las siguientes tres preguntas. Cada punto se describe más a fondo a continuación para diferentes tipos de mascarilla:

- ¿Qué tan bien filtra el material?
- ¿Qué tan fácil es respirar a través del material?
- ¿Qué tan ajustada le queda a la cara de mi hijo o hija? La mascarilla debe cubrirle completamente la boca y nariz sin ninguna apertura cerca de la nariz, las mejillas y la barbilla.

¿Cómo puedo saber si hay mala calidad de aire en mi área?

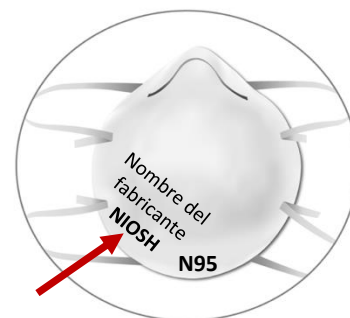
Visite airnow.gov en su computadora o teléfono inteligente para informarse sobre el índice de calidad de aire (AQI en inglés) en su código postal.

- Para más detalles, vea el mapa en fire.airnow.gov
- Considere usar una mascarilla para proteger a las personas sensibles cuando el índice AQI sea mayor que 151 o si el humo les hace toser. Las personas sensibles incluyen a niños y personas embarazadas.

Colores	Niveles preocupantes para la salud	Valores del Índice de la calidad del aire (AQI)
Verde	Buena	0-50
Amarillo	Moderada	51-100
Naranja	Insalubre para grupos sensibles	101-150
Rojo	Insalubre	151-200
Morado	Muy insalubre	201-300
Rojo granate	Peligrosa	301-500

Diferentes tipos de mascarilla:

Las mascarillas aprobadas por NIOSH reducirán la cantidad de humo que su hijo inhala más que ningún otro tipo de mascarilla, especialmente si sellan bien (se ajustan bien, sin aperturas por donde pueda entrar aire) sobre la cara. A este tipo de mascarilla se le llama a veces *respirador*.



- **Busque mascarillas con la etiqueta “NIOSH N95”.**
 - NIOSH son las siglas en inglés del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional, la rama del gobierno federal que protege a los trabajadores.
 - Las mascarillas con la etiqueta ‘NIOSH N95’ contienen un material que bloquea la entrada de casi todas las partículas de humo.
- Por ejemplo, imagine que el aire cerca de su hijo contiene 1000 partículas de humo. Si él o ella no lleva mascarilla, inhalará todas las 1000 partículas. Si está usando una mascarilla NIOSH N95 que sella bien (para que todo el aire respirado pase a través de la mascarilla) sólo inhalarán 100 partículas. Si la mascarilla le queda floja con aperturas cerca de la cara, nariz o barbilla que permiten fugas de aire, entonces inhalará muchas más partículas.
- **Revise que selle** la mascarilla ahuecando sus manos y colocándolas en el entorno de la cara de su hijo. Primero, pídale que sople fuerte como si quisiera apagar las vela en su tarta de cumpleaños, y note si usted siente que escapa el aire alrededor de la mascarilla. Después, que su hijo inhale profundamente. Usted debe ver cómo la mascarilla se le va pegando a la cara con la inhalación y *no* debería sentir ningún movimiento de aire por los bordes de la mascarilla. Las personas embarazadas también deben seguir esta recomendación.
 - Algunas mascarillas tienen válvulas. Está bien que el aire salga de la válvula, pero es importante que no entre por ella. Las mascarillas N95 con o sin válvula le protegerán contra el humo de incendio forestal.
- Aunque exista alguna apertura pequeña entre la mascarilla N95 y la cara de su hijo, la N95 sigue siendo la mascarilla que le protegerá mejor contra el humo.
- Las mascarillas N95 no se fabrican específicamente para niños en los Estados Unidos, pero los niños de 7 años y mayores tal vez puedan usar las de tamaño adulto pequeño.
- Las mascarillas N95 sucias, rotas, mojadas o aplastadas deben tirarse.

Las mascarillas médicas o quirúrgicas normalmente tienen aperturas entre sus bordes y la cara.



Aunque este tipo de mascarilla no funciona tan bien como las N95, algunos modelos pueden ayudar a proteger a su hijo contra el humo.

- En el ejemplo mencionado arriba, si hay 1000 partículas de humo en el aire cerca de su hijo y él o ella usa una mascarilla médica, inhalará 700-800 partículas. Entre más grandes sean las aperturas entre su cara y la mascarilla, más partículas inhalará.
- Hay reglas para asegurar que el material de las mascarillas médicas facilite la respiración. No existen reglas sobre cuántas partículas el material debe filtrar.
 - Ya que no existen reglas sobre la filtración para estas mascarillas, es posible que sólo reduzcan un poco la exposición a las partículas de humo.
- Las mascarillas médicas vienen en tamaño adulto y tamaño niño. Escoja el tipo que mejor se ajuste a la cara de su hijo.

Las mascarillas o cubrebocas de tela, que ayudan a reducir la transmisión de enfermedades (como el COVID-19), normalmente no reducen la exposición al humo de incendio forestal ni otros tipos de contaminación aérea.

- No existen reglas para los cubrebocas de tela sobre qué tan bien el material debe filtrar las partículas de humo ni sobre qué tanto facilitan la respiración.



Seguridad:

- Tanto las mascarillas aprobadas por NIOSH como las N95 y las mascarillas médicas pueden ser usadas por los niños en forma segura.
- Los niños pequeños sólo deben usar mascarilla cuando un adulto esté presente.
- Su hijo puede usar mascarilla en forma segura si él o ella le puede expresar cualquier problema que tenga con la mascarilla. Si su hijo está incómodo o dice que le cuesta trabajo respirar, quítele la mascarilla. Puede ser útil ensayar el uso de la mascarilla con su hijo antes de que suceda la necesidad de usarla debido a un evento de humo para que él o ella se acostumbre a la sensación de llevarla puesta.
- No le ponga mascarilla a su hijo si él o ella puede ahogarse o estrangularse con la mascarilla (si frecuentemente se mete cosas a la boca o si no puede llevar una mascarilla sobre la boca sin estarla jalando o quitando).
- Si tiene alguna preocupación, consulte con el proveedor médico de su hijo o hija.

Embarazo:

Si está embarazada, esta información le corresponde también. Si usted no está respirando bien, su bebé por nacer tampoco está recibiendo suficiente oxígeno. La exposición al humo de incendio forestal puede aumentar el riesgo de que su bebé nazca prematuro o más pequeño que lo normal.

Si no hay mascarillas disponibles:

- Recuerde que esta información es sobre la protección contra el humo producido por los incendios forestales y puede ser diferente a la información sobre cómo protegerse contra las infecciones.
 - En particular, las mascarillas N95 con o sin válvula de exhalación protegen contra el humo de incendio forestal.
- Si las mascarillas N95 son escasas y están siendo ahorradas para los profesionales médicos, no las compre. Si las mascarillas están disponibles, se pueden usar para tener algo de protección. Recuerde primero enfocarse en otras maneras de evitar su exposición al humo (como mejorar la calidad de aire en espacios interiores).
- Mascarillas (como la KN95) de otros países pueden no seguir las mismas reglas que las mascarillas aprobadas por NIOSH y podrían no proveer la misma protección.

Este material fue apoyado por la Academia Americana de Pediatría (AAP en inglés) y financiado (en parte) por la subvención del acuerdo cooperativo número 1 NU61TS000296-01-00 de la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (ATSDR en inglés).

Reconocimiento: La Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. (EPA en inglés) apoya al PEHSU al proporcionarle fondos parciales a la ATSDR bajo el Acuerdo Interinstitucional número DW-75-95877701. Ni la EPA ni la ATSDR respaldan la compra de ningún producto o servicio comercial mencionado en las publicaciones del PEHSU.

2. Cómo Configurar Alertas de Calidad del Aire

Alertas de Calidad del Aire

Notificaciones por Mensaje de Texto

Regístrese en EnviroFlash para recibir mensajes de texto sobre la calidad del aire. Estas alertas están vinculadas a una ubicación específica, y puede elegir un nivel del Índice de Calidad del Aire (ICA) por el cual desee ser notificado. Para registrarse, siga las instrucciones a continuación:

1. Entre en www.enviroflash.info
2. Haga clic en el botón verde, "Subscribe to EnviroFlash" (Suscribirse a EnviroFlash).
3. Puede recibir alertas por correo electrónico o mensaje de texto, aunque recomendamos los mensajes de texto, ya que le llegarán más rápido. Si elige esta opción, deberá convertir su número de teléfono en una dirección de correo electrónico. Para aprender cómo hacerlo, haga clic en el enlace "Receive as a text message?" (Recibir como mensaje de texto), ubicado junto al campo "Email Address" (Dirección de correo electrónico).
4. En la ventana emergente, busque su operador de telefonía móvil y utilice el formato indicado para convertir su número de teléfono en una dirección de correo electrónico.
 - a. Por ejemplo, un número de teléfono 555-111-2222 del proveedor US Cellular sería 5551112222@email.uscc.net
5. Regrese a la página de EnviroFlash e ingrese esta dirección de correo electrónico en los campos "Email Address" (Dirección de correo electrónico) y "Confirm Email" (Confirmar correo electrónico).
6. Complete su nombre, apellido y código postal.
7. Debajo de "Email Preferences" (Preferencias de correo) y "Format" (Format), seleccione "Short" (Corto).
8. Marque la casilla de "Receive Forecasts" (Recibir pronósticos) y, si está disponible en su zona, la de "Receive Current Conditions" (Recibir condiciones actuales).
9. Luego, seleccione el nivel del Índice de Calidad de Aire por el cual desea recibir alertas. Recomendamos seleccionar "Moderate" (Moderado).
10. Aquí tiene un ejemplo de cómo se vería:

Email Preferences

Format
☐ HTML ☐ Text Only ☒ Short

Receive Action Day Notifications: ☒
Receive Forecasts: ☒
Receive Current Conditions: ☐ *Current Conditions are unavailable for this city.*

Select minimum level at which to receive daily forecast Emails

Forecasts	Current	AQI Values	Levels	Colors
☐		0-50	Good (receive daily forecast)	Green
☒		51-100	Moderate	Yellow
☐	☐	101-150	Unhealthy for Sensitive Groups	Orange
☐	☐	151-200	Unhealthy	Red
☐	☐	201-300	Very Unhealthy	Purple
☐	☐	301+	Hazardous	Maroon

11. Al final de la página, lea la política de privacidad y haga clic en la casilla.
12. Haga clic en "Subscribe" (Suscribirse).
13. Recibirá un mensaje de texto con un código de confirmación. Ingrese ese código en la siguiente página y ¡todo estará listo!

Aplicaciones para su dispositivo móvil

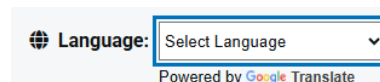
También existen varias aplicaciones para dispositivos móviles que pueden enviarle notificaciones cuando la calidad del aire empeore, algunas de estas son EPA AirNow, IQAirVisual y FEMA. Consulte la sección "Formas de consultar la calidad del aire" para obtener detalles sobre estas aplicaciones. Al igual que con las alertas por mensaje de texto, las aplicaciones le envían avisos basados en una ubicación que usted elija. Estas notificaciones generalmente se basan en una ubicación que configura previamente, no en su ubicación en tiempo real.

Sistemas de alertas de emergencia

Puede registrarse en estos sistemas de alertas para recibir notificaciones por mensaje de texto y/o correo electrónico sobre emergencias locales, como condiciones meteorológicas adversas, desastres naturales o evacuaciones. Estas alertas pueden ser útiles si hay un incendio activo en la zona y se requiere evacuación. Sin embargo, la mayoría no están diseñadas para alertarle por mala calidad del aire. Tenga en cuenta que recibirá advertencias para esa ciudad o condado en específico, pero no serán relevantes si está viajando fuera de esa área.

Para registrarse en alertas de emergencia locales, vaya a <https://mil.wa.gov/alerts#local> y seleccione en la lista su ciudad o condado.

Muchas de las páginas web tienen una opción para cambiar el idioma que se ve así:



En algunos condados, es posible que deba elegir entre una larga lista de tipos de alerta. Revise si hay una opción llamada "Gestión de Emergencias" o algo parecido.

3. Cómo elegir un purificador de aire eficaz y seguro



Los purificadores de aire, a veces llamados limpiadores de aire, pueden ayudar a eliminar las partículas de humo de los incendios forestales y mejorar el aire que se respira en espacios cerrados.

¿Qué tipo de purificador de aire es el mejor?

Los mejores son los purificadores de aire mecánicos que poseen filtros de Alta Eficiencia para Partículas en el Aire (HEPA, por sus siglas en inglés), o filtros con clasificación MERV-13 o superior. Los purificadores de aire electrónicos pueden producir ozono u otros subproductos en el aire que pueden ser dañinos para la salud. Para evitar los purificadores electrónicos, no elija productos que utilicen palabras como: ionizador, generador de ozono, precipitador electrostático, plasma, oxidación fotocatalítica, generador de hidroxilos o luz ultravioleta (UV). Algunos purificadores de aire tienen tanto un filtro HEPA como un componente electrónico, como un ionizador. Si su purificador de aire tiene ambos, le recomendamos apagar la función de ionizador.

¿Por qué es importante el tamaño de la habitación?

Cada purificador de aire está pensado para funcionar en habitaciones de tamaños específicos. Es importante utilizar uno con capacidad suficiente para limpiar todo el aire de la habitación donde estará ubicado. La tasa de entrega de aire limpio (CADR, por sus siglas en inglés) indica la cantidad de aire que el purificador limpia por hora. Esto se mide en pies cúbicos por minuto (cfm). Seleccione un purificador de aire con un CADR de hasta 200 cfm para una habitación pequeña, de 200-300 cfm para una habitación mediana y de más de 300 cfm para una habitación grande.

¿Está certificado por CARB?

Todos los purificadores de aire vendidos en California deben estar certificados por el Consejo de Recursos del Aire de California (CARB, por sus siglas en inglés). Puede verificar los modelos aprobados en su lista oficial [aquí \(https://ww2-arb-ca-gov.translate.google/list-carb-certified-air-cleaning-devices?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=en&_x_tr_pto=wapp\)](https://ww2-arb-ca-gov.translate.google/list-carb-certified-air-cleaning-devices?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=en&_x_tr_pto=wapp). Incluso si no vive en California, muy probablemente su opción más saludable será un purificador de aire certificado por CARB. CARB certifica tanto purificadores de aire mecánicos como electrónicos. Le recomendamos elegir purificadores de aire mecánicos.

Al elegir un purificador de aire, asegúrese de que:

- ✓ Sea un purificador de aire mecánico con filtro HEPA.
- ✓ Tenga la capacidad suficiente para la habitación donde se usará.
- ✓ Esté certificado por CARB.

Nunca compre un generador de ozono – Los generadores de ozono, que son "purificadores de aire" portátiles que crean ozono intencionalmente, nunca deben utilizarse en hogares, escuelas o cualquier otro espacio donde pueda haber personas. Algunas empresas intentan vender la idea de que respirar ozono es saludable, pero incluso concentraciones bajas de ozono son dañinas para la salud. Está ampliamente documentado que el ozono puede causar irritación e inflamación de las vías respiratorias, dificultad respiratoria grave (incluyendo asma), daño pulmonar permanente y efectos cardiovasculares. En California, el uso de generadores de ozono es ilegal en la mayoría de los casos. Solo se autorizan de forma excepcional en espacios vacíos y bajo estrictos protocolos para desinfección o eliminación de olores, pero nunca deben utilizarse en espacios donde haya personas.

Otros puntos a considerar

Costo: Los purificadores de aire y los filtros de repuesto suelen ser costosos. Por tal razón, les recomendamos a las agencias y organizaciones que provean estos dispositivos a su comunidad cuando sea posible. Si su programa no cuenta con los fondos para adquirirlos, pueden informar a sus usuarios sobre alternativas más económicas, como construir un purificador de aire artesanal. Este kit de herramientas contiene un tutorial paso a paso para armar uno en casa. También existen purificadores comerciales muy eficaces por \$250 o menos.

Eficiencia energética: Si el producto tiene la etiqueta Energy Star, significa que consume menos energía. Esto se traduce en ahorro de dinero y un menor impacto ambiental.

Nivel de ruido: Los purificadores de aire funcionan mejor cuando su ventilador opera a su más alta velocidad. Sin embargo, también pueden ser ruidosos. En días con aire contaminado, el purificador debe funcionar a máxima potencia para que sea efectivo. Los purificadores de aire que superan los 55 decibelios (dB) son bastante ruidosos y pueden ser irritantes para la mayoría de las personas.

Pruebas independientes: Si un purificador de aire está certificado por la Asociación de Fabricantes de Electrodomésticos (AHAM, por sus siglas en inglés) significa que ha superado pruebas independientes de eficacia. Los fabricantes deciden si pagar por este sello o no, por lo que productos no certificados pueden ser igualmente confiables.

Recursos adicionales

- Ejemplos de purificadores de aire que cumplen con estos criterios
- Videos en inglés y en español sobre cómo usar y mantener un purificador de aire.

4. ¿CÓMO CONSTRUIR UN FILTRO DE AIRE DE BAJO COSTO?

Las partículas en el humo de los incendios forestales no son saludables para respirar.
Un filtro de ventilador de caja simple ayudará a mantener limpio el aire interior.

Lo que necesita:



Ventilador de caja



Filtro de horno de 20 "x 20"
(MERV 13 o FPR 10)



Opcional: cinta adhesiva o
cuerdas elásticas

- 1 Coloque el filtro en la parte trasera (lado de entrada de aire) del ventilador.



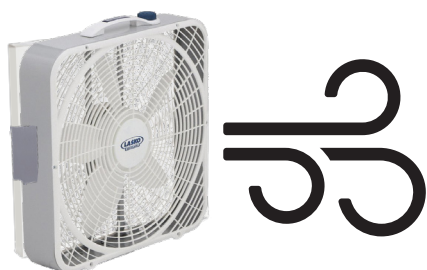
Asegúrese de que la flecha al costado del filtro apunte hacia el ventilador.

- 2 Utilice la cinta adhesiva o los cordones elásticos para sujetar el filtro de forma segura al ventilador.



Use cinta o cordones solo alrededor de los bordes; no bloquee el flujo de aire a través del ventilador.

- 3 Colóquelo en un área alejada de cualquier obstáculo y encienda el ventilador.



Haga funcionar el ventilador a máxima potencia durante unas horas si la calidad del aire interior ya es deficiente, luego gírelo a medio para mantenerlo limpio.

- 4 ¡Mantenga todas las ventanas y puertas cerradas para evitar que nueva contaminación ingrese a su hogar!



The University of Washington EDGE Center
**Exposures, Diseases,
Genomics & Environment**



HOJA INFORMATIVA SOBRE EL HUMO DE INCENDIOS FORESTALES



5. Cómo preparar una habitación limpia en casa

Cuando el humo de los incendios forestales entra a su casa, puede tornar insalubre el aire interior, pero usted puede preparar una habitación limpia para proteger su salud y mejorar la calidad del aire en interiores. Una habitación limpia es aquella que se prepara para mantener los niveles de humo y otras partículas lo más bajos posible durante los incendios forestales.

Siempre que sea seguro permanecer en lugares cerrados de la casa, cualquiera puede beneficiarse de pasar tiempo en una habitación limpia durante un incendio forestal. Una habitación limpia puede resultar más útil para las personas que corren un mayor riesgo de sufrir los efectos del humo, como las personas con enfermedades cardíacas o pulmonares, los adultos mayores, los niños y las mujeres embarazadas. Esta hoja informativa le explica cómo preparar una habitación limpia en casa.

Pasos para preparar una habitación limpia en casa

1. **Elija una habitación.** Escoja una habitación lo suficientemente grande para que todos los miembros de su hogar estén cómodos. Un dormitorio con un baño incorporado es una buena opción.
2. **Evite que el humo entre a la habitación.** Cierre las ventanas y las puertas, pero no haga nada que dificulte la salida.
3. **Manténgase fresco.** Encienda los ventiladores, los aires acondicionados de ventana o el aire acondicionado central. Si su aire acondicionado tiene la opción de aire fresco, desactívela o cierre la entrada, y haga funcionar el aire en modo de recirculación.
4. **Filtre el aire de la habitación** cuando haya humo. Tendrá que **comprar o fabricar un purificador de aire antes de que se detecte la presencia de humo; para ello, debe utilizar una o más de las tres formas que aparecen en la parte superior de la página siguiente.**
5. **Evite las actividades que generen humo u otras partículas en el interior**, como fumar, encender velas, utilizar productos en aerosol, freír alimentos y pasar la aspiradora, a menos que utilice una aspiradora con marcas que indiquen que tiene un filtro para partículas de aire de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés). Utilice un paño húmedo o un mapo o trapeador para atrapar las partículas de polvo asentadas.
6. **Pase la mayor cantidad de tiempo posible en la habitación limpia** para sacar el máximo provecho de esta. Cuando la calidad del aire mejore, aunque sea temporalmente, ventile la habitación limpia para refrescar el aire.

En algunos casos, es posible que sea mejor buscar refugio en otro lugar

Después de haber seguido los pasos para preparar una habitación limpia, si no puede mantenerse fresco en casa, se produce un corte de energía eléctrica (apagón) o sigue entrando demasiado humo en su casa, es posible que permanecer en una habitación limpia no sea la mejor opción para usted. Considere la posibilidad de quedarse con amigos o familiares, ir a un refugio público de aire limpio o buscar alivio del humo en otro lugar con aire acondicionado y buena filtración de aire.

Para obtener más información:

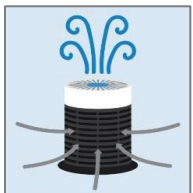
- Descubra cómo preparar una habitación limpia en casa: <https://espanol.epa.gov/cai/cree-una-habitacion-limpia-para-proteger-la-calidad-del-aire-interior-durante-un-incendio>
 - Vea un video sobre cómo preparar una habitación limpia en casa: <https://www.youtube.com/watch?v=V8DqzogXcVg>
- Otras hojas informativas de la guía de incendios forestales: <https://www.airnow.gov/spanish-resources/>

Formas de filtrar el aire en su habitación limpia



Utilice un filtro de alta eficiencia si su sistema de calefacción, ventilación y acondicionamiento de aire (HVAC) central puede utilizar uno de forma segura.

Es posible que deba consultar con un técnico de HVAC o con el fabricante de su sistema para saber si un filtro de alta eficiencia, marcado con un valor de informe de eficiencia mínima (MERV, por sus siglas en inglés) de 13 o superior, funcionará con su sistema. Ponga en marcha el ventilador del sistema tan a menudo como pueda.



Utilice un purificador de aire portátil en su habitación limpia.

Asegúrese de que sea del tamaño adecuado para la habitación limpia. Una forma es elegir un dispositivo con una tasa de suministro de aire limpio (CADR, por sus siglas en inglés) para el humo del tabaco que sea al menos 2/3 del área de la habitación en pies cuadrados. Además, asegúrese de que no genere ozono (Lista de purificadores de aire certificada por la Junta de Recursos de Aire de California: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>). Póngalo en marcha continuamente en la posición más alta del ventilador.



Utilice un purificador de aire de provisional de bricolaje (DIY) en su habitación limpia.

Un purificador de aire de bricolaje puede ser una opción económica y temporal para limpiar el aire. A continuación, encontrará instrucciones sobre cómo fabricar uno, incluidos importantes consejos de seguridad.

*Gráficas de filtros
del Distrito de
Control de la
Contaminación del
Aire del condado de
Santa Bárbara*

Si opta por utilizar un purificador de aire de provisional (DIY)

- **Si puede, adquiera un purificador de aire portátil. Es probable que reduzca las concentraciones de partículas mejor que un purificador de aire provisional de bricolaje (DIY),** especialmente en las habitaciones más grandes. Las pruebas sobre la eficacia de los purificadores de aire de bricolaje son limitadas. Un purificador de aire de bricolaje será más útil en una habitación pequeña en la que se pase mucho tiempo y se pueda utilizar durante más tiempo, como un dormitorio.
- **Para fabricar su propio purificador de aire usted mismo, utilice un ventilador de caja más reciente (fabricado a partir de 2012) con el logotipo UL o ETL: estos ventiladores tienen fusibles térmicos de seguridad** que reducen el riesgo de incendios o quemaduras por el sobrecalentamiento del motor y las superficies exteriores del ventilador. Busque ventiladores que tengan un listado de seguridad eléctrica y una marca de una organización de certificación como UL o Intertek (en la etiqueta se mostrará el logotipo de UL o el de ETL de Intertek, por ejemplo). No utilice un ventilador de caja fabricado antes de 2012 (a menos que sepa que tiene un fusible térmico de seguridad) en un purificador de aire de bricolaje. Si tiene que utilizar un ventilador más antiguo, no lo deje nunca en marcha sin supervisión, mientras esté fuera o durmiendo.
- **Cuando arme un purificador de aire provisional de bricolaje, elija un filtro de alta eficacia, preferiblemente con una clasificación MERV 13 o superior, para una mejor filtración.** Alinee las flechas del filtro con la dirección del flujo de aire a través del ventilador. Intente lograr un buen sellado entre el ventilador y el filtro. Cambie el filtro cuando parezca sucio o empiece a emitir olor a humo.
- Hay muchas maneras de armar un purificador de aire de bricolaje. Algunos diseños comunes son los siguientes:
 - Un filtro plano contra el ventilador (video del Departamento de Ecología de Washington): https://www.youtube.com/watch?v=ujUFj2G9_-Y (en inglés)
 - Dos filtros pegados con cartón para formar un triángulo contra el ventilador (video de las Tribus Confederadas de la Reserva de Colville): <https://www.youtube.com/watch?v=ukyF2xm8cws> (en inglés)



Forest Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE



6. Formas de consultar la calidad del aire

Aplicaciones para su dispositivo móvil

Estas son algunas de las aplicaciones más populares. Todas utilizan fuentes de datos confiables y se basan en el Índice de Calidad del Aire (ICA). Por favor, tenga que presente que:

- Algunas aplicaciones permiten agregar widgets a la pantalla de inicio, para que pueda revisar el estado del aire rápidamente.
- Es posible que tenga que activar manualmente las alertas de calidad del aire y que deba proporcionar permisos para que la aplicación acceda a su ubicación.
- Las funciones pueden cambiar con el tiempo.

Aplicación	iPhone	Android	Mapa	Alertas	Pronóstico	Widget	Disponible en español	Comentarios
EPA AirNow	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	Si usa iOS, asegúrese de seleccionar la versión de la EPA. Existe otra aplicación que se llama solo "AirNow", pero esa no es la correcta. Para ver un mapa con información más completa y detallada de los sensores, haga clic en el ícono de "Humo".
IQAir AirVisual	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
FEMA	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✓	Esta aplicación incluye alertas de todo tipo de desastres, no solo sobre calidad del aire. Debido a un error reciente, las alertas podrían no visualizarse correctamente. Puede que sea necesario reinstalar la aplicación si esto ocurre.
Google Maps	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	Para ver la calidad del aire, toque el ícono "Capas" (dos cuadritos puestos uno arriba del otro) y luego seleccione "Calidad del aire".

Consulte la siguiente página para conocer algunas páginas web que informan la calidad del aire.

Páginas web

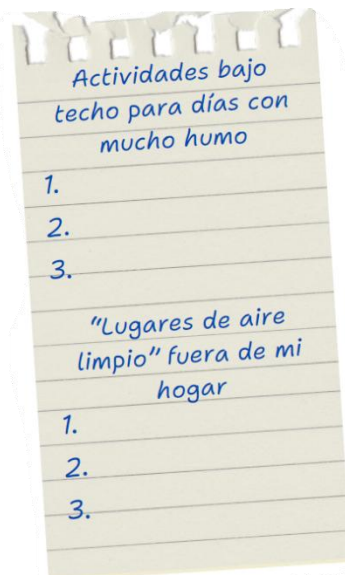
Los siguientes son algunos ejemplos de sitios web que ofrecen pronósticos y datos en tiempo real de la calidad del aire. Si usted prefiere utilizar una página web en lugar de instalar una aplicación, puede guardar el acceso directo de este sitio en la pantalla de inicio de su teléfono.

Página web	Mapa	Pronóstico	Disponible en español	Descripción
espanol.airnow.gov	✗	✓	✓	Ofrece información en tiempo real sobre la calidad del aire y un pronóstico para los próximos 4 días.
fire.airnow.gov/?lang=es	✓	✗	✓	Muestra un mapa detallado con información de sensores locales de calidad del aire, información en tiempo real de incendios y columnas de humo.
map.purpleair.com	✓	✗	✗	Solo disponible en inglés. Incluye un mapa detallado con datos de sensores locales. Puede ver un historial de calidad del aire haciendo clic en cualquier sensor. Los datos y la escala de colores son un poco distintos a los de las páginas web del Gobierno, así que la calidad del aire podría parecer ligeramente peor.
wasmoke.blogspot.com	✓	✓	✗	Muestra un mapa actualizado de la calidad del aire y publica frecuentemente artículos en su blog sobre la temporada de incendios forestales y de humo en Washington. Es un recurso valioso para seguir fuegos activos.
weather.com/es-US	✗	✗	✓	Una página del clima que además ofrece datos de calidad del aire y de agentes que causan alergias. Para ver la calidad del aire, haga clic en "Más pronósticos" en la parte superior derecha de su pantalla, luego en "Pronóstico de calidad del aire". Aunque el sitio lo llame "pronóstico", en realidad no ofrece predicciones reales.
google.com/maps	✓	✗	✓	Para ver todo en español, haga clic en el ícono de menú (tres líneas puestas una arriba de la otra), luego en "Language," (idioma) y después seleccione "Español". Para ver la calidad del aire en tiempo real, haga clic en "Capas", luego en "Más" y después en "Calidad del aire".

7. Actividades bajo techo para días con mucho humo

Anote algunas ideas de actividades que su hijo disfrutaría estando en casa. Puede ser algo que ya disfrute hacer a diario; o algo nuevo, interesante y especial que esté reservado solo para los días de humo o mal tiempo. Piense en actividades para hacer juntos y en otras en las que su hijo no requiera mucha supervisión. Estos son algunos ejemplos:

- Rompecabezas o juegos de mesa.
- Proyectos de arte y manualidades – prepare "kits" de manualidades con anterioridad, así estarán listos para usar en cualquier momento.
- Libros para colorear.
- Cuadernos de pasatiempos.
- Fiesta de baile en casa.
- Cocinar juntos su comida favorita.
- Construir un fuerte de mantas o un "rincón acogedor" especial con su hijo.
- Juguetes de construcción – bloques encajables como Legos, Duplos o piezas magnéticas.
- Leer – tal vez podría reservar algunos libros especiales para esto, como cómics o novelas gráficas.



Recuerde que cuando la calidad del aire en el exterior es peligrosa –es decir, el Índice de Calidad del Aire (ICA) es de 301 o más–, se debe evitar la actividad física intensa dentro de casa. Esto también aplica si su hijo presenta síntomas de asma u otros síntomas físicos debido al humo de los incendios forestales.

Lugares de aire limpio fuera de mi hogar

Los lugares de aire limpio son sitios en su comunidad que probablemente tengan una buena calidad de aire. Generalmente, son edificios con buena ventilación, que cuentan con un sistema de aire acondicionado y que no tienen puertas o ventanas que se abran constantemente. Muchas instalaciones públicas pueden cumplir con estos criterios. Es buena idea tener una lista de recintos a los que podría ir en caso de que su hijo se canse de estar en un espacio cerrado, o si la calidad del aire en su hogar empeora debido al humo. Recuerde también que, si la calidad del aire en su casa es deficiente y no puede mejorarla, lo más recomendable es plantearse evacuar el lugar.

Factores a considerar antes de elegir un lugar:

- ¿Cómo llegaría hasta allí? Si tiene que caminar mucho o ir en bicicleta, puede que no sea la mejor opción (cuando la calidad del aire es mala, es mejor limitar la actividad física al aire libre). Sería mejor tomar el tren, el autobús o viajar en auto.
- ¿Cuánto cuesta? Muchos de los lugares mencionados son gratuitos, pero algunos pueden requerir el pago de una entrada.
- ¿Cuánto tiempo podemos quedarnos? Es posible permanecer durante todo el día en ciertos lugares públicos.

Estos son algunos ejemplos:

- Centro comunitario
- Biblioteca
- Centro comercial
- La casa de un amigo
- Centros de enfriamiento
- YMCA
- Museo o acuario

Los centros de enfriamiento pueden ser una buena opción, pues normalmente también tienen una buena calidad del aire. No todos estos espacios permanecen abiertos durante todo el año ni están disponibles en todas las comunidades; así que, para conseguir los mejores resultados, consulte la información más reciente de su localidad en este sitio web: https://search.wa211.org/es/search?query=TH-2600.1900-180&query_label=Centros+de+enfriamiento+de+calor+extremo&query_type=taxonomy

Al salir de casa, asegúrese que su hijo utilice una mascarilla N95 mientras esté al aire libre. Si su vehículo tiene la opción, recuerde poner el aire acondicionado en modo "recirculación" durante el trayecto.

8. ¿Qué sucede si no tengo aire acondicionado y hace calor en el interior?

Sin un aire acondicionado o un sistema central de refrigeración, puede resultar difícil controlar la temperatura interior y mantener el humo fuera. Las enfermedades relacionadas con el calor pueden producirse rápidamente y ser potencialmente mortales, por lo que es importante conocer las señales y evitar el sobrecalentamiento. Si hace calor en el interior y la calidad del aire es mala, estas medidas pueden ayudarlo a mantenerse más fresco:

- Reduzca el calor en el interior: cierre las cortinas o las persianas durante el día, limite el uso de la cocina y el horno, y use ventiladores portátiles.
- Tome un baño o una ducha fría y refrésquese. Utilice bolsas de hielo o ponga los pies en agua fría.
- Hidrátese, especialmente con agua. Evite tomar bebidas azucaradas o alcohólicas, ya que pueden ser deshidratantes.
- Vaya a un lugar interior que sea más fresco, aunque solo sea por unas horas. Intente elegir un lugar con aire más puro. (https://search.wa211.org/es/search?query=TH-2600.1900-180&query_label=Centros+de+enfriamiento+de+calor+extremo&query_type=taxonomy&location=Washington%2C+Estados+Unidos&coords=-120.094293%2C48.025005&distance=0)
- Controle la calidad del aire y abra las ventanas cuando mejore la calidad del aire y las temperaturas exteriores sean más frescas que las interiores.
- Si todavía hace demasiado calor y la calidad del aire exterior es mala, abra las ventanas cuando la temperatura exterior sea más fresca que la interior y tome medidas para filtrar el aire interior.

[Más información sobre la prevención de las enfermedades relacionadas con el calor](#)

Precauciones en caso de calor extremo:

<https://doh.wa.gov/es/emergencies-be-prepared-be-safe-severe-weather-and-natural-disasters/precauciones-en-caso-de-calor-extremo>

Consejos de los CDC para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor:

<https://www.cdc.gov/heat-health/es/about/acerca-del-calor-y-su-salud.html>

Fuente: <https://doh.wa.gov/es/community-and-environment-air-quality/humo-de-incendios-preguntas-frecuentes> (Se accedió Aug. 21, 2025)

9. ¿A algunas personas les afecta más que a otras?

- No todas las personas que se expongan al humo de los incendios forestales tendrán problemas de salud. La edad, la susceptibilidad individual, que incluye la presencia o ausencia de enfermedad cardíaca o pulmonar preexistente (por ejemplo: asma o EPOC) y otros factores, determinan si alguien experimentará problemas de salud relacionados con el humo.
- La mayoría de los adultos y niños sanos se recuperarán rápidamente de la exposición al humo y no sufrirán consecuencias de salud a largo plazo. Algunas personas sensibles pueden experimentar síntomas más agudos severos y crónicos.
- **Los niños, las embarazadas, y los adultos mayores**, y las personas que sean sensibles a los contaminantes del aire (**como aquellos con enfermedades cardíacas y pulmonares preexistentes**) deben tomar precauciones para limitar la exposición al humo de los incendios forestales.
- Los individuos sensibles preocupados sobre las posibles consecuencias de salud debido a la exposición al humo de los incendios forestales deberían comentarlo con su médico y controlar el Índice de Calidad del Aire todos los días para saber el pronóstico de calidad del aire y para conocer las formas de reducir la exposición.

Fuente: <https://espanol.epa.gov/espanol/preguntas-frecuentes-acerca-del-humo-de-los-incendios-forestales>