

# Humo de incendios forestales y mascarillas

El humo de los incendios forestales puede irritarle los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones. Puede provocarle tos y sibilancia, y hacer que tenga dificultad para respirar. Si padece una enfermedad pulmonar o cardíaca, inhalar el humo de los incendios forestales puede ser especialmente dañino.

Los métodos más efectivos para protegerse del humo de los incendios forestales incluyen permanecer en lugares cerrados, limitar el tiempo al aire libre y disminuir la actividad física. Las personas que deben estar afuera y exponerse al aire con humo pueden beneficiarse del uso de mascarillas llamadas "respiradores con filtrador de partículas". A la mayoría de las personas les resultará difícil usar las mascarillas de manera adecuada. Si la mascarilla no se ajusta correctamente, proporcionará poca protección o ninguna. El uso de las mascarillas para respirar puede dificultar la respiración. Las personas que sufren una enfermedad pulmonar o cardíaca deben consultar a su proveedor de atención médica antes de usar una mascarilla.

## ¿Usar una mascarilla me protegerá del humo de los incendios forestales?

Las mascarillas para respirar usadas correctamente pueden proporcionar cierta protección al filtrar las partículas finas en el humo. Las mascarillas no brindan protección contra los gases peligrosos del humo.

## ¿Qué tipo de mascarilla debo adquirir?

Los respiradores N95 son las mascarillas más económicas y de mayor disponibilidad que ayudan a proteger los pulmones del humo de los incendios forestales. Por lo general, se encuentran disponibles en ferreterías y farmacias. Asegúrese de que la mascarilla presente las siguientes características:

- Debe estar certificada por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés).
- No debe ser una mascarilla antipolvo de papel ni una mascarilla quirúrgica con una sola tira. Debe tener dos tiras que se puedan colocar por encima y por debajo de las orejas.
- Debe tener un tamaño que permita un buen ajuste por encima de la nariz y por debajo del mentón. Debe ajustarse bien al rostro. Si la mascarilla no se ajusta bien, es posible que no brinde ninguna protección. Las mascarillas con una válvula de alivio facilitarán la respiración.

## ¿Cómo debo usar la mascarilla?

- Colóquese la mascarilla sobre su nariz y sobre la parte inferior del mentón, con una tira por debajo de las orejas y la otra por encima.
- Ajuste la mascarilla para que el aire no pueda ingresar a través de los bordes. Las fugas alrededor de los bordes de la mascarilla dejan que el aire sin filtrar se meta.
- Apriete la parte metálica de la mascarilla firmemente sobre la parte superior de la nariz.
- Siga las instrucciones en el envase para lograr un sellado impenetrable sobre el rostro.
- Las mascarillas se adaptan mejor si tiene la piel limpia y rasurada. Las mascarillas no son eficaces en personas con barba, ya que no sellarán bien.
- Las mascarillas no están aprobadas para el uso por parte de niños.
- Deseche la mascarilla cuando comience a tener dificultades para respirar, si está dañada o si el interior se ensucia.
- Debido a que es más difícil respirar a través de una mascarilla, tome descansos con frecuencia si trabaja al aire libre.
- Si se siente mareado o enfermo, vaya a un área con menos humo, quítese la mascarilla y obtenga asistencia médica si no se siente mejor.

## Para obtener más información:

Departamento de Salud del Estado de Washington  
[Humo de incendios](#)

NIOSH  
[Respirador: información de fuente confiable](#) (inglés)



Las mascarillas N95 pueden ayudar a proteger los pulmones del humo de los incendios forestales. Las tiras deben ir por encima y por debajo de las orejas.



Las mascarillas de papel con una sola tira no protegerán sus pulmones del humo de los incendios forestales.



Las mascarillas quirúrgicas no protegerán sus pulmones del humo de los incendios forestales.