

## Incendios forestales y su salud

Cada año, en la Colombia Británica hay cientos o miles de incendios forestales (también llamados fuegos forestales). Los incendios forestales pueden afectar su salud y seguridad de diversas maneras: el humo de los incendios forestales puede afectar la calidad del aire, puede causar cortes de electricidad que podría llevar a que sus alimentos se estropearan u obligarle a evacuar la zona si el incendio forestal ocurre cerca de su casa. Prepararse de antemano para [los incendios forestales](#) puede ayudarle a mantener a su familia a salvo.

El [BC Wildfire Service \(Servicio de B.C. contra los incendios forestales\)](#) publica información de [Actividad actualizada sobre los incendios forestales](#). Puede encontrar información sobre los incendios forestales que representan un riesgo importante para la seguridad, sobre la calidad del aire, índices de riesgo de incendio y mucho más.

El humo de los incendios forestales está compuesto por diversos contaminantes del aire. Para obtener más información, consulte [BC Centre for Disease Control: El humo de los incendios forestales y su salud](#).

### Incendios forestales y COVID-19

La exposición a la contaminación del aire puede irritar sus pulmones, causar inflamación y puede alterar la respuesta inmunitaria de su organismo. Esto puede dificultarle el trabajo a su cuerpo a la hora de combatir las infecciones respiratorias como el COVID-19. Para obtener más información sobre el COVID-19 y los incendios forestales, consulte la página de [BC Centre for Disease Control "Incendios forestales"](#).

Si recibe la orden de evacuar su hogar debido a un incendio forestal u otro tipo de riesgo, es importante que siga las prácticas de prevención del COVID-19 tanto como sea posible. Algunas maneras para mantenerse seguro incluyen:

- Mantener una distancia física segura de los demás (6 pies o 2 metros)
- Lavarse las manos regularmente o usar un desinfectante de manos
- Toser o estornudar en el codo o en la manga

Tome precauciones especiales para evitar el contacto con los demás si ha recibido una orden de evacuación y tiene cualquiera de las siguientes:

- Se le ha diagnosticado el COVID-19, o
- Presenta síntomas de gripe o de COVID-19, sin importar si son leves, o
- Se está autoaislando tras un viaje internacional o posible exposición a COVID-19

Por favor, asegúrese de

- Seguir cualquier orientación proporcionada por sus oficiales locales de salud pública

- Registrarse para los Servicios comunitarios de apoyo en emergencias usando la herramienta ERA. O, llame al centro de recepción de los Servicios comunitarios de apoyo en emergencias, si se ha proporcionado su número
- Seguir la Guía general para evacuados en caso de emergencia durante el COVID-19 del Organismo de gestión de emergencias de la Colombia Británica
- Si debe registrarse en una ubicación de recepción en persona, es imprescindible que mantenga una distancia física adecuada. Si tiene una mascarilla o cobertura facial, llevarla ofrecerá más protección a los demás

Cualquier persona que presente síntomas de COVID-19 puede evaluar si necesita realizarse las pruebas de detección usando la [Herramienta de autoevaluación de COVID-19](#). Si necesita realizarse una prueba y ha sido evacuado de su comunidad de origen, busque el Centro de recogida de muestras para COVID-19 más cercano. Visite la página del [BC Centre for Disease Control](#) con datos sobre la realización de pruebas para obtener información y para encontrar un Centro.

## Preparación para emergencias

Existen muchas cosas que puede hacer para prepararse [antes](#) de una emergencia o desastre. [Durante](#) un incendio forestal, debe monitorizar sus síntomas y saber dónde puede buscar información actualizada sobre los incendios forestales en su zona, lo que incluye las órdenes comunitarias de evacuación. [Después](#) de un incendio forestal, puede experimentar diferentes problemas, como mala calidad del aire o agua contaminada.

## Antes de un incendio forestal

Es posible que, durante la temporada de incendios forestales, algunos caminos sean cerrados, no pueda acceder a ciertos suministros o servicios, o que su comunidad tenga que ser evacuada. Consulte los siguientes recursos sobre cómo prepararse para una emergencia y mantenerse a salvo si hay una alerta u orden de evacuación.

- [Gobierno de B.C.: Cómo preparar un kit de emergencia en el hogar y una bolsa de emergencia](#)
- [Gobierno de Canadá: Prepárese](#)
- [Cómo prepararse para una emergencia: Enfoque en el agua y los alimentos](#)

Para hacer planificaciones para emergencias si padece una afección médica específica, consulte:

- [BC Children's Hospital \(Hospital Infantil de B.C.\): Kit de emergencia y supervivencia para diabéticos](#)
- [BC Renal Agency \(La Agencia Renal de B.C.\): Preparación para emergencias](#)

Para obtener información sobre la protección de su comunidad de los incendios forestales, visite [FireSmart Canada \(Evitar el Fuego en Canadá\), Proteger a su comunidad de un incendio forestal](#).

## Durante un incendio forestal

El humo puede afectarle o no. Cada persona responde al humo de forma diferente, dependiendo de su edad, salud y exposición al humo. Entre los [síntomas comunes](#) se incluyen irritación ocular, goteo nasal, dolor de garganta, tos leve, producción de flema, sibilancia o dolores de cabeza. Puede controlar estos síntomas sin tener que acudir a un profesional médico.

Si los síntomas no mejoran después de tomar medidas para reducir su exposición, hable con un profesional médico.

Abajo puede encontrar información sobre los incendios forestales en B.C., incluyendo su ubicación y qué hacer en caso de evacuación:

- Gobierno de B.C.: [El panel de B.C. sobre incendios forestales](#)
- Gobierno de B.C.: [Información para residentes y personas evacuadas afectadas por un incendio forestal](#)

Algunas autoridades sanitarias en B.C. ofrecen información local sobre los incendios forestales:

- [First Nations Health Authority \(Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones\) – Información sobre incendios forestales](#)
- [Island Health \(Salud de la isla\) – Incendios forestales](#)
- [Interior Health \(Salud del interior\) – Casos de incendios forestales](#)

## Información sobre la evacuación

Si recibe una orden de evacuación o si se ve afectado por un fuego, contacte a su gobierno local para obtener servicios de apoyo en casos de emergencia. Para encontrar al coordinador del programa de emergencias para su comunidad, vea el directorio de [Civic Info BC \(Información ciudadana de B.C.\)](#).

Si hay un incendio forestal en su comunidad o cerca de esta, es posible que sea evacuado a una zona más segura. Los incendios forestales pueden afectar las rutas de evacuación. Visite [DriveBC \(Conducir en B.C.\)](#) para ver las últimas actualizaciones sobre las condiciones de circulación en su comunidad.

Es posible que las personas mayores necesiten un apoyo especial en caso de una evacuación. Conozca qué puede hacer para estar preparado.

- [El cuidado de las personas de la tercera edad en residencias en un caso de emergencia](#) (HealthLinkBC File #103c)
- [Información sobre evacuación comunitaria para personas de la tercera edad](#) (HealthLinkBC File #103a)

## Atención médica para las personas evacuadas

Las partículas del humo pueden producir irritación en las vías respiratorias. Si tiene antecedentes de asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), cáncer de pulmón o problemas cardíacos, debe monitorizar sus síntomas. En ocasiones, el aire lleno de humo puede aumentar el riesgo de ciertas infecciones en niños, bebés, personas mayores, mujeres embarazadas y aquellos con enfermedades crónicas.

Se aconseja que busque atención médica de inmediato si experimenta síntomas más graves como dificultad para respirar, tos intensa, mareos, dolor en el pecho o palpitaciones cardíacas.

Para información o consejo sanitarios en casos que no constituyan una emergencia, llame al **8-1-1** para hablar con un [coordinador de servicios sanitarios](#). El coordinador le ayudará a encontrar la información

que busca o le pondrá en contacto con una [enfermera](#), [nutricionista](#), [especialista calificado en ejercicio](#) o un [farmacéutico](#).

## Medicamentos recetados

Durante un estado de emergencia, los farmacéuticos pueden proporcionar medicamentos sin una receta para asegurar la salud y la seguridad del público. Para obtener más información, visite el [College of Pharmacists of British Columbia \(Colegio de Farmacéuticos de la Colombia Británica\) – Proporcionar continuidad de atención para pacientes durante un estado de emergencia](#).

## Clínicas ambulatorias (sin cita previa)

Para encontrar una clínica ambulatoria en su zona, busque en el [directorio de HealthLink BC](#) o llame al **8-1-1** para hablar con un coordinador de servicios sanitarios. Los coordinadores de servicios sanitarios están disponibles las 24 horas, los 7 días a la semana, todos los días del año.

## Calidad del aire

Si en su zona hay un [aviso por problemas en la calidad del aire](#), y siente que le es difícil respirar o tiene sibilancia, busque atención médica de inmediato.

Una mala calidad del aire puede ser nociva para la salud, especialmente para los niños, personas mayores y aquellos con afecciones cardíacas y pulmonares. Para obtener más información sobre la calidad del aire, incluyendo avisos sobre la calidad actual del aire, consulte:

- [BC Air Quality \(Calidad del aire en B.C.\)](#)
  - [Avisos por la calidad del aire](#)
- [Gobierno de Canadá — Calidad del aire](#)
- [Material particulado y contaminación del aire exterior](#) (HealthLinkBC File #65e)
- [Humo de los incendios forestales y su salud](#)

Para obtener información de su autoridad sanitaria sobre la calidad del aire, haga clic en los siguientes enlaces:

- [Fraser Health \(Salud de Fraser\) — Calidad del aire](#)
- [Interior Health \(Salud del interior\) — Calidad del aire](#)
- [Island Health \(Salud de la isla\) — Calidad del aire](#)
- [Northern Health \(Salud del norte\) — Calidad del aire: reducir su exposición a condiciones de humo](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Salud de la costa de Vancouver\) — Calidad del aire](#)

## Mantenerse fresco en el interior durante un aviso por problemas en la calidad del aire

Cuando hay un aviso por problemas en la calidad del aire en su zona, las autoridades pueden recomendar que mantenga sus ventanas cerradas, con el aire acondicionado encendido (si tiene). O, pueden aconsejarle que mantenga las ventanas cerradas con el aire acondicionado apagado. Cuando las ventanas están cerradas y el aire acondicionado está apagado (o si no tiene), necesitará actuar con especial cuidado para mantenerse fresco. Asegúrese de estar al día sobre las recomendaciones

específicas para su zona. Visite [BC Air Quality \(Calidad del aire en B.C.\) — Avisos](#) para obtener información actualizada. Para obtener más información sobre cómo mantenerse fresco en espacios interiores, vea nuestro artículo en materia de salud [“Combatir el calor”](#).

## Afrontar el estrés y el trauma

Las catástrofes como los incendios forestales pueden afectar tanto la salud física como la salud emocional. Conozca qué puede hacer para reconocer las señales de estrés o de trauma en usted mismo y en su familia.

- [BC Children’s Kelty Mental Health Resource Centre \(Centro Kelty de Recursos para la Salud Mental Infantil en B.C.\)](#) (PDF 450 KB)
- [Reconocer y resolver el trauma en niños durante catástrofes](#)
- [Señales de estrés](#)
- [Manejo del estrés](#)
- [El estrés en niños y en adolescentes](#)
- [Manejo del estrés: Ayudar a su hijo a lidiar con el estrés](#)
- [Hablar en tiempos difíciles: Apoyo para aquellos afectados por los incendios forestales en B.C. en 2017](#)

## Después de un incendio forestal

### Volver a casa

Cuando su gobierno local o de Primeras Naciones anuncie que ya puede volver a casa de manera segura, puede seguir algunos pasos para hacer que la transición sea más fácil y segura.

- [Gobierno de B.C. Recuperación después de un incendio forestal](#)

### Seguridad alimentaria y la calidad del agua

Si hay un incendio forestal en su zona, es posible que haya cortes de electricidad en su comunidad. Pueden haberse usado retardantes de fuego en su comunidad o cerca de ella para reducir el tamaño o el impacto del fuego. Descubra cómo puede proteger su suministro de agua y los alimentos afectados por los retardantes de fuego o los apagones eléctricos.

- [Desinfectar el agua potable](#) (HealthLinkBC File #49b)
- [Retardantes del fuego: Medidas de protección recomendadas para el agua y los alimentos](#)
- [Cortes eléctricos en instalaciones alimentarias](#)
- [Calidad del agua y de los alimentos: Información para personas evacuadas que vuelven después de un fuego](#)
- [Incendio forestal: Sus efectos sobre la calidad del agua potable](#) (HealthLinkBC File #49f)

**Última revisión** August 24, 2020

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.