

## 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, hacer que sus alimentos se estropeen 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.

Conozca qué puede hacer **antes** de una emergencia o catástrofe como un incendio forestal, y cómo mantenerse sano y salvo **durante** y **después** de un incendio forestal en su zona.

### Antes de un incendio forestal

#### Preparación para emergencias

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. Conozca 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](#)

Planificación para emergencias si tiene afecciones médicas específicas:

- [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

---

#### Incendios forestales

El humo puede afectarle o puede no afectarle. Cada persona responde al humo de forma diferente, dependiendo de su edad, salud y exposición al humo. Según el BCDDC (2019), 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:

- [Mapa interactivo de incendios forestales activos](#)
- [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, 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 del corazón.

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 en cualquier momento del día, 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, haga clic en los siguientes enlaces.

- [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.

- [Volver a casa 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:** 27 de mayo de 2019

---

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.