

Los 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 podrían 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 salvo.

El [Wildfire Service](#) (Servicio contra los incendios forestales) del Gobierno de la Colombia Británica publica información de la [actividad actualizada sobre los incendios forestales](#). Puede encontrar información sobre los incendios forestales que representan un riesgo importante para la seguridad, la calidad del aire, los 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 la página del [Gobierno de la Colombia Británica: Wildfire Service](#).

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. Para obtener más información sobre la preparación en caso de emergencia, visite: [Cruz roja canadiense: Esté listo - Preparación para emergencias y recuperación](#).

Antes de un incendio forestal

Es posible que, durante la temporada de incendios forestales, algunos caminos estén 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 para llevar](#)
- [Cruz roja canadiense: Incendios forestales: Antes, durante y después](#)
- [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 cómo proteger su comunidad de los incendios forestales, visite:

- [FireSmartBC](#)
- [FireSmartCanada](#)

Durante un incendio forestal

El humo de un incendio forestal puede o no afectarle. 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 la exposición o si empeoran, busque atención médica inmediata.

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

- [Gobierno de la Colombia Británica: ¿Qué son los servicios de apoyo en caso de emergencia?](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Panel informativo sobre los incendios forestales](#)

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

- [First Nations Health Authority \(Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones\): Respuesta ante incendios forestales](#)
- [Interior Health \(Autoridad Sanitaria del Interior\): Incendios forestales](#)
- [Island Health \(Autoridad Sanitaria de la Isla\): 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. Consulte los siguientes recursos sobre cómo prepararse:

- [El cuidado de las personas de la tercera edad en centros de cuidado a largo plazo 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), otras afecciones respiratorias o problemas cardíacos, debe monitorizar sus síntomas. En ocasiones, el aire lleno de humo puede aumentar el riesgo de ciertas infecciones, como el COVID-19, en niños, bebés, personas mayores, personas 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 consejos 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 \(Colegio de Farmacéuticos de la Colombia Británica\): Acceso a medicamentos que pueda necesitar durante un estado de emergencia](#). Las personas que utilizan medicamentos de rescate, como los inhaladores, deben llevarlos consigo en todo momento durante la temporada de incendios forestales.

Clínicas ambulatorias sin cita previa

Para encontrar una clínica ambulatoria sin cita previa 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 de la semana, todos los días del año.

Incendios forestales y COVID-19

La exposición a la contaminación del aire puede causar irritación en los pulmones, llevar a inflamación y puede alterar la respuesta inmunitaria del organismo. Esto puede dificultarle el trabajo al 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 ha recibido 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 a salvo 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
- Llevar una mascarilla en espacios interiores, confinados o abarrotados

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

Por favor, asegúrese de

- Seguir cualquier orientación proporcionada por los 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 las pautas generales de [evacuación de emergencia para el público](#) de la 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 se le ha evacuado de su comunidad de origen, busque un Centro de recogida de muestras para el COVID-19 más cercano. Visite la página del [BC Centre for Disease Control "Información sobre la realización de pruebas"](#) para obtener información y para encontrar un centro.

Calidad del aire

Puede comprobar si hay una [alerta de calidad del aire](#) en su zona. Si el aire está lleno de humo y le cuesta respirar, busque atención médica de inmediato.

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

- [AirMap \(Para el área metropolitana de Vancouver y las comunidades de Lower Fraser Valley\)](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Avisos sobre la calidad del aire](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Últimas noticias y actualizaciones sobre la calidad del aire en B.C.](#)
- [Gobierno de Canadá: Calidad del aire y la salud](#)
- [Gobierno de Canadá: Aplicación para teléfonos inteligentes WeatherCAN \(proporciona alertas sobre la calidad del aire\)](#)
- [Material particulado y contaminación del aire exterior](#) (HealthLinkBC File #65e)

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

- [Interior Health \(Autoridad Sanitaria del Interior\): Calidad del aire](#)
- [Island Health \(Autoridad Sanitaria de la Isla\): Calidad del aire](#)
- [Northern Health \(Autoridad Sanitaria del Norte\): Calidad del aire](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Autoridad Sanitaria del litoral de Vancouver\): Calidad del aire](#)

Cómo mantenerse fresco en el interior cuando hay problemas con la calidad del aire

Cuando hay problemas en la calidad del aire en su zona, las autoridades pueden recomendar que mantenga las ventanas cerradas. Si sus ventanas están cerradas y no tiene aire acondicionado (o no está funcionando), 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)
- [Canadian Mental Health Association \(Asociación Canadiense para la Salud Mental\): Hablar en tiempos de dificultad: Apoyo para aquellos afectados por los incendios forestales en B.C.](#)
- [First Nations Health Authority \(Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones\): Reconocer y resolver el trauma en niños durante catástrofes](#)
- [Señales de estrés](#)
- [El estrés en niños y en adolescentes](#)
- [Manejo del estrés](#)
- [Manejo del estrés: Ayudar a su hijo/a a lidiar con el estrés](#)

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. Obtenga más información visitando la página del [Gobierno de B.C.: Recuperación después de un incendio forestal](#).

Seguridad alimentaria y calidad del agua

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

- [Desinfectar el agua potable](#) (HealthLinkBC File #49b)
- [Interior Health \(Autoridad Sanitaria del Interior\): Cortes eléctricos en instalaciones alimentarias](#)
- [Interior Health \(Autoridad Sanitaria del Interior\): Medidas de protección recomendadas para el agua y los alimentos afectados por los retardantes del fuego](#)
- [Regreso a casa después de los incendios forestales](#)
- [Incendio forestal: Sus efectos sobre la calidad del agua potable](#) (HealthLinkBC File #49f)

Sitios web de interés

BC Centre for Disease Control (Centro para el control de enfermedades de B.C.)

El BC Centre for Disease Control (BCCDC) es una agencia de la Autoridad Sanitaria Provincial que, a través del control, detección, prevención y consulta, ofrece una labor directiva a nivel provincial y nacional en materia de salud pública.

Puede encontrar datos sobre el humo de los incendios forestales, su impacto en la salud e información sobre cómo prepararse para la temporada de incendios forestales en:

- [BC Centre for Disease Control: El humo de los incendios forestales](#)
- [BC Centre for Disease Control: Sistema de predicción para los asmáticos de B.C.](#)

Gobierno de B.C.: Medio ambiente y sostenibilidad

El Ministerio de Medio Ambiente y Sostenibilidad ofrece información sobre el cuidado de nuestro medio ambiente, lo que incluye cómo mantener nuestro aire y suministro de agua frescos, limpios y saludables. Para saber más sobre el estado del aire en nuestro entorno, visite

- [Gobierno de la Colombia Británica: Información sobre la calidad del aire](#)

Health Canada (Ministerio de Salud de Canadá)

Health Canada es el departamento del gobierno federal responsable de ayudar a los canadienses a mantener y mejorar su salud. Obtenga más información sobre la calidad del aire en espacios interiores y exteriores, efectos sobre la salud de la contaminación del aire, humo de los incendios forestales y su salud:

- [Gobierno de Canadá: Calidad del aire y la salud](#)

Última actualización: julio de 2022

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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 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.