

CARTAS AL DIRECTOR

Destacada

Proteger la salud en medio de los incendios forestales

Señor Director:

Los incendios forestales que afectan a diversas comunas de las regiones de Ñuble Biobío y la Araucanía, no solo representan un peligro inminente para quienes habitan en las zonas cercanas, sino que también tienen consecuencias directas en la salud de la población expuesta al humo y las cenizas. En estos momentos de emergencia es fundamental tomar medidas preventivas para evitar complicaciones, especialmente en los grupos más vulnerables, como niños, adultos mayores, embarazadas y personas con enfermedades respiratorias.

El humo generado por los incendios contiene partículas que pueden irritar las vías respiratorias y agravar patologías preexistentes, como el asma o la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Por ello, es recomendable reducir la exposición al aire libre, cerrar puertas y ventanas para impedir la entrada de humo a los hogares y utilizar mascarillas o paños húmedos para cubrir nariz y boca en caso de que sea inevitable salir. Además, es crucial evitar la actividad física en exteriores, ya que un mayor esfuerzo respiratorio facilita la inhalación de contaminantes. La prevención es clave. Si se experimentan síntomas como dificultad respiratoria, mareos o irritación ocular, se debe acudir a un servicio de urgencia. También es importante mantener una adecuada hidratación y, en caso de irritación ocular, utilizar lágrimas artificiales o limpiar los ojos con suero fisiológico.

En tiempos de crisis, el autocuidado y la solidaridad con quienes más lo necesitan puede marcar la diferencia. Cuidarnos es una responsabilidad compartida.

Carolina Uribe, Directora Carrera de Enfermería UDLA
