

# El humo: un enemigo silencioso en los incendios

*Juan Cristóbal Guerrero*  
*Director de Kinesiología*  
*Universidad San Sebastián Sede De la Patagonia*

**L**os incendios forestales se han convertido en una de las mayores amenazas ambientales en el periodo estival. Uno de los riesgos menos visibles, pero igualmente peligrosos es el humo generado por estos incendios, que afecta directamente la calidad del aire.

El humo de los incendios forestales contiene gases y partículas finas (Material particulado 2.5) que, al ser inhaladas, pueden causar problemas respiratorios y cardiovasculares, al igual que los fenómenos de contaminación ambiental de la época invernal, con una alta penetración en los pulmones y el torrente sanguíneo, afectando a grupos vulnerables como niños, ancianos y personas con enfermedades respiratorias, donde la exposición prolongada puede provocar dificultad para respirar, irritación ocular, y aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

La prevención y medidas paliativas ante estos episodios de contaminación son muy importantes. Lamentablemente no podemos evitar los incendios, pero podemos reducir sus impactos. Existen sistemas de monitoreo eficaces para detectar incendios en sus primeras etapas y establecer alertas tempranas para informar a la población sobre los niveles de contaminación por humo, para poder tomar de manera oportuna las medidas que eviten los efectos del material particulado 2.5. por ejemplo, el uso de mascarillas, evitar la exposición al humo, incluyendo mantener cerradas puertas y ventanas si es que el foco de incendio se encuentra cercano a nuestro hogar, además la actividad física al aire libre no está recomendada.

Los grupos más vulnerables, personas embarazadas, niños y niñas, personas mayores, con asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica, deben ser los más estrictos en tomar medidas preventivas, y en situaciones extremas, considerar la reubicación a zonas menos afectadas, el uso permanente de mascarilla, utilizar un pañuelo húmedo para cubrir nariz y boca y estar atentos a síntomas de dificultad respiratoria.

El humo de los incendios forestales es un riesgo significativo para la salud, pero con medidas adecuadas de monitoreo, prevención y educación, su impacto puede ser controlado. Es esencial que todos los ciudadanos contribuyamos para proteger tanto la salud pública como el medio ambiente.