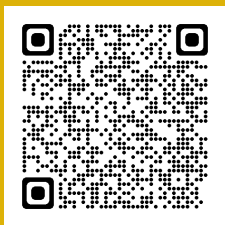


# De abril a octubre es temporada de incendios forestales

Encuentre más información sobre cómo mantenerse sano durante la temporada de incendios forestales en la página web de UC Davis Comprehensive Chronic Obstructive Pulmonary Disease Clinic (Clínica Integral de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica de UC Davis) en la sección "Wildfire Health Advisory" (aviso de salud sobre incendios forestales).

<https://health.ucdavis.edu/internal-medicine/pulmonary/resources/wildfire-health-info>



Materiales disponibles en inglés, chino, ruso y español.

**UC DAVIS**  
**HEALTH**

Clínica Integral para Enfermedad Pulmonar  
Obstructiva Crónica (EPOC)



**Clínica Integral para Enfermedad  
Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)**

UC Davis Center for Respiratory Health  
(Centro de Salud Respiratoria de UC  
Davis) 2825 J Street  
Sacramento, CA 95816



**UC DAVIS**  
**HEALTH**

<https://health.ucdavis.edu/internal-medicine/pulmonary/>

## Preparación para la temporada de incendios forestales



## Información para pacientes sobre el humo de incendios

La inhalación de humo puede representar riesgos importantes para quienes padecen afecciones pulmonares preexistentes (como asma, EPOC y fibrosis pulmonar), enfermedades cardíacas, diabetes y personas inmunodeprimidas o que toman medicamentos que inhiben el sistema inmunitario. También están en riesgo las mujeres embarazadas, las personas que trabajan al aire libre, las personas sin hogar y los menores de 18 años y mayores de 65 años.

La exposición al humo de los incendios forestales puede causar inflamación de las vías respiratorias y los pulmones. Si está expuesto al humo de los incendios forestales, esté atento a las señales de advertencia de una exacerbación de una enfermedad respiratoria (brote).

Los signos y síntomas comunes de una exacerbación de una enfermedad respiratoria pueden ser los siguientes:

- Mayor dificultad para respirar, incluso en reposo.
- Aumento de la sibilancia, la tos y la producción de mucosidad (espesa, pegajosa, amarilla/verde).
- Opresión torácica.
- Aumento del cansancio, falta de energía, irritabilidad.
- Aumento de la frecuencia respiratoria o frecuencia cardíaca.
- Cambios en el color de la piel (ceniza o azul).

**Es importante tener en cuenta que la mala calidad del aire es perjudicial para la salud y debe evitarse siempre que sea posible.**

**Tenga especial precaución y consulte con su proveedor de atención médica para que le indique medidas preventivas específicas.**

## Cómo evitar la exposición al humo

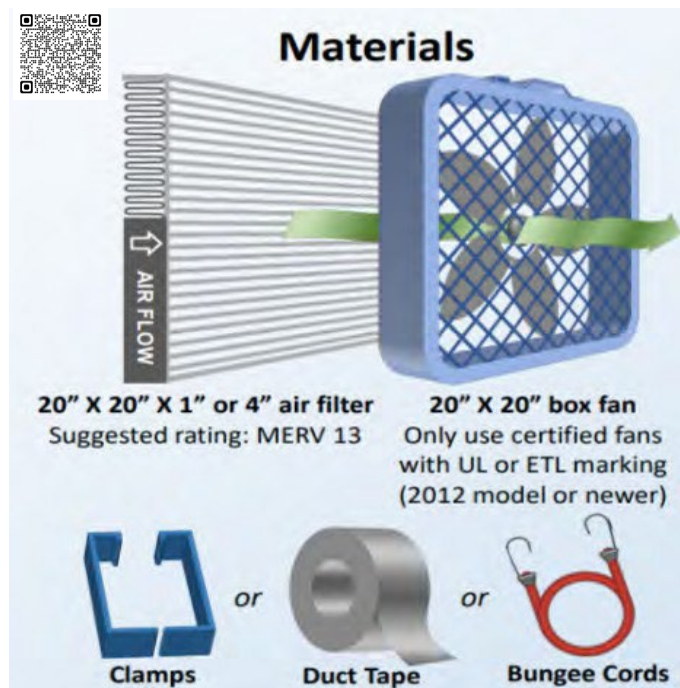
- Permanezca adentro con puertas y ventanas cerradas.
- Utilice aire acondicionado/calefacción central o configúrelo en modo de ventilación para que filtre el aire interior.
- Limite la actividad física extenuante.
- Reduzca otras fuentes de contaminación del aire interior (humo de cigarrillo, estufa de leña, fritura de alimentos).
- Utilice purificadores de aire con filtros HEPA y cree una habitación limpia en su hogar.
- Cuando viaje en un vehículo, mantenga las ventanillas cerradas y configure el aire en recirculación.
- Use una mascarilla N95 o superior si debe ir afuera.

## En caso de una evacuación, empaque los siguientes suministros respiratorios:

- ✓ Medicamentos respiratorios diarios (inhaladores con espaciador, medicamentos para nebulización y nebulizador).
- ✓ Dispositivos de limpieza de las vías respiratorias (válvula de aleteo, chaleco).
- ✓ Concentrador de oxígeno portátil.
- ✓ CPAP o BIPAP.
- ✓ Plan de acción para el asma o la EPOC.

## Cómo crear un purificador de aire usted mismo

1. Conecte el filtro de aire a la parte posterior del ventilador de caja usando abrazaderas, cinta adhesiva o cuerdas elásticas.
2. Revise la dirección del flujo de aire del filtro (marcada en el costado del filtro).
3. Reemplace los filtros cuando estén sucios.



## Recursos adicionales

Recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):  
Cómo usar su N95

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/publicppe/use.html>  
Datos de la calidad del aire en su área:  
<https://airnow.gov>



Image text

Materials	Materiales
20" x 20" x 1" or 4" air filter Suggested rating: MERV 13	<b>Filtro de aire de 20 pulgadas x 20 pulgadas x 1 pulgada o 4 pulgadas</b> <b>Clasificación recomendada: MERV 13</b>
20" x 20" box fan Only use certified fans with UL or ETL marking (2012 model or newer)	<b>Ventilador de caja de 20 pulgadas x 20 pulgadas</b> Solo use ventiladores certificados con marca UL o ETL (modelo 2012 en adelante)
Clamps	<b>Abrazaderas</b>
or	o
Duct tape	<b>Cinta adhesiva</b>
or	o
Bungee cords	<b>Cuerdas elásticas</b>