

## 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 a 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 [Wildfire Service del Gobierno de la Colombia Británica](#)

### 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.

- [Cruz roja canadiense: Incendios forestales: Antes, durante y después](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Cómo preparar un kit de emergencia en el hogar y una bolsa para llevar](#)

- [Gobierno de la Colombia Británica: Prepararse antes de un incendio forestal](#)
- [Gobierno de Canadá: Prepárese](#)

Para hacer planificaciones para emergencias si padece una afección médica específica, consulte:

- [BC Children's Hospital \(Hospital Infantil de BC\): Kit de emergencia y supervivencia para diabéticos](#)
- [BC Renal Agency \(Agencia Renal de BC\): 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.

Las autoridades sanitarias locales en BC ofrecen información sobre los incendios forestales:

- [First Nations Health Authority \(Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones\): Respuesta ante incendios forestales](#)
- [Fraser Health \(Autoridad Sanitaria de Fraser\): Humo de incendios forestales](#)
- [Interior Health \(Autoridad Sanitaria del interior\): Incendios forestales](#)
- [Island Health \(Autoridad Sanitaria de la Isla\): Incendios forestales](#)
- [Northern Health \(Autoridad Sanitaria del Norte\): Incendios forestales y su salud](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Autoridad Sanitaria del litoral de Vancouver\): Humo de incendios forestales](#)

## Información sobre la evacuación

[Emergency Info BC](#) está activo durante emergencias provinciales parciales y a gran escala y compartirá información sobre los acontecimientos durante las emergencias. 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, consulte el [directorio de Civic Info BC \(Información ciudadana de BC\)](#).

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 BC) para ver las últimas actualizaciones sobre las condiciones de circulación en su comunidad.

A continuación encontrará información sobre los incendios forestales en BC, incluida su localización y qué hacer en caso de evacuación:

- [Gobierno de la Colombia Británica: Seguridad durante un incendio forestal](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: ¿Qué son los Servicios de ayuda en caso de emergencia?](#)

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.

## 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 este no está funcionando), necesitará actuar con especial cuidado para mantenerse fresco. Si el aire está lleno de humo y le cuesta respirar, busque atención médica de inmediato.

**Asegúrese de estar al día de las recomendaciones específicas para su zona. Visite [BC Air Quality: Advisories](#) (Calidad del aire: Avisos) para obtener información actualizada. Para más información sobre cómo mantenerse fresco en interiores, consulte nuestro documento [Combatir el calor](#).**

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:

- [Gobierno de la Colombia Británica: Aire](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Noticias sobre la calidad del aire en BC](#)
- [Gobierno de Canadá: Aplicación para teléfonos inteligentes WeatherCAN](#)
- [Área metropolitana de Vancouver: AirMap](#)
- [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:

- [Fraser Health: Calidad del aire](#)
- [Interior Health: Calidad del aire](#)

- [Northern Health: Calidad del aire](#)
- [Vancouver Coastal Health: Calidad del aire](#)

## **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 \(Centro Kelty de Recursos para la Salud Mental Infantil en BC\)](#)
- [Canadian Mental Health Association \(Asociación Canadiense para la Salud Mental\): Hablar en tiempos de dificultad: Apoyo para aquellos afectados por los incendios forestales en BC](#)
- [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 la Colombia Británica: 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)
- [First Nations Health Authority: Regreso a casa después de los incendios forestales](#) (PDF 358 KB)
- [Gobierno de Canadá: Seguridad alimentaria durante una emergencia](#)
- [Interior Health: Cortes eléctricos en instalaciones alimentarias](#)

- [Interior Health: Medidas de protección recomendadas para el agua y los alimentos afectados por los retardantes del fuego](#)
- [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 BC](#)

### **Gobierno de BC: 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:** mayo de 2023

---

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