



MANUAL PREGUNTAS FRECUENTES

Aspectos sanitarios en contexto de incendios forestales

1. ¿Qué es un incendio forestal?

Un incendio forestal es un fuego, que cualquiera sea su origen, se propaga sin control en terrenos rurales o cerca de viviendas, a través de árboles, matorrales y pastizales, verdes y/o secos.

Constituyen la causa más importante de destrucción de vegetación, impactando muchas veces en viviendas, animales, fuentes de trabajo e incluso vidas, y se incrementan con mayor facilidad cuando hay altas temperaturas (30° o más), menos de 30% de humedad en el ambiente y viento de más de 30 kilómetros por hora.

2. ¿Cuáles son las recomendaciones inmediatas ante la ocurrencia de incendios forestales?

En lo posible, aléjese de las fuentes de humo. De lo contrario, utilice paño húmedo o mascarilla para cubrir nariz y boca.

Si debe permanecer en su hogar, cierre puertas y ventanas, utilizando paños húmedos para asegurar su sellado, beba abundante agua, evite otras fuentes de contaminación intradomiliaria (fumar, utilizar hornos y estufas a leña, pulverizar productos en aerosol, asar carne o freír, prender velas o inciensos), no realice actividades deportivas y siga siempre las recomendaciones de la autoridad competente.

3. ¿Qué hacer ante un incendio forestal si en la familia hay una embarazada, persona mayor, pacientes asmáticos o en enfermedad pulmonar obstructiva crónica, niños o niñas?

En dichos casos es aconsejable salir del domicilio y trasladarse a una zona menos contaminada mientras dure la emergencia, ya que la edad, susceptibilidad individual (como la presencia de enfermedades respiratorias) y otros factores, influyen en eventuales problemas de salud que puedan experimentar las personas expuestas a incendios forestales.

4. ¿Por qué es importante evitar la exposición al humo en contexto de incendios forestales?

Porque las partículas finas pueden inhalarse, pudiendo ocasionar síntomas respiratorios, reducción en la función pulmonar, irritación del sistema respiratorio, afectar la capacidad corporal de eliminar cuerpos extraños de los pulmones (como polen y bacterias) y ante exposición prolongada a altas concentraciones, tos persistente, flema y dificultad para respirar.

5. ¿Cuándo se debe consultar a un centro de salud como consecuencia de la exposición al humo?

Es aconsejable acudir a un recinto asistencial al sentir mareos, vómitos y debilidad, dificultad para respirar o tos persistente, conjuntivitis (o sensación de arena en los ojos) y ante compromiso del estado de conciencia.

6. ¿Cuáles son los efectos de las cenizas sobre la salud?

Las cenizas pueden ser irritantes para la piel, nariz y garganta, y las partículas finas pueden inhalarse a los pulmones, dificultando la respiración o agravando cuadros respiratorios (como es asma)

Se debe evitar el contacto directo con las cenizas, y de no ser así, lavar lo más pronto posible piel, ojos y/o boca.

7. ¿Qué hacer si no se cuenta con agua potable en contexto de un incendio forestal?

Si no se cuenta con agua potable se debe agregar 5 gotas de cloro de uso doméstico (envasado y sin aroma) por cada litro de agua y dejarla reposar 30 minutos antes de utilizarla, ya sea para consumo o para lavar alimentos o utensilios.

Si no se dispone de cloro, se puede hervir el agua al menos 3 minutos, dejándola enfriar y almacenándola en envases limpios, con tapa, en lugares frescos y sin sol directo.

8. ¿Cómo garantizar un consumo seguro de alimentos en zonas afectadas por incendios forestales?

Las principales recomendaciones para evitar intoxicaciones o brotes de enfermedades transmitidas por alimentos dicen relación con cocinar bien los alimentos, consumir frutas y verduras cocidas, hervir la leche que no viene envasada, lavar utensilios, cocinar con agua potable, hervida o clorada; no exponer alimentos perecibles más de 2 horas a temperatura ambiente y guardarlos en lugares protegidos y envases tapados.

9. ¿Qué medidas de prevención debe adoptar bomberos, brigadistas y/o personal de apoyo que trabaja en incendios forestales?

En el caso del personal que trabaja directamente en el control de incendios forestales o en labores de apoyo, es importante la utilización siempre de equipo de protección individual y respiratorio, limpiar con toallas húmedas las zonas expuestas de la piel al terminar la emergencia, utilizar guantes adecuados durante la remoción de escombros y otros de carácter desechable para manipular la ropa y evitar así algún daño en las manos. Adicionalmente se debe limpiar con agua, equipos, máscara, botes y guantes.

10. ¿Qué se recomienda para cuidar la salud de quienes trabajan en el manejo de escombros?

Las recomendaciones para el manejo de escombros consideran protegerse del sol con gorro y cubre cuello, utilizar mascarilla, calzado adecuado para protegerse de clavos o vidrios, beber abundante agua, descansar cuando se requiera, no exponerse al sol en horas de mayor calor y asegurarse que el área que se está limpiando no está electrificada.

11. ¿Cuáles son los signos de alerta de riesgo en la salud mental producto de incendios forestales?

En caso de adultos se debe buscar ayuda ante crisis de miedo o pánico, uso excesivo de alcohol y/o drogas, manifestaciones de violencia e ideas de suicidio.

En el caso de niñas y niños, se debe estar alerta, acompañar y pedir ayuda ante síntomas como dolor de estómago, vómitos, llanto sin motivo, pesadillas e irritabilidad.

Es importante comprender que buscar ayuda NO es signo de debilidad, sino que de fortaleza y autocuidado.

12. ¿Qué hacer para cuidar la salud mental si ha sido afectada o afectado por un incendio forestal?

Buscar compañía y hablar de lo sucedido, organizar el tiempo, mantenerse ocupada/o y hacer cosas que hagan sentir bien, útil y solidaria/o.

13. ¿Cómo contribuir a la salud mental de familiares y amistades afectadas por un incendio forestal?

Es de gran utilidad fortalecer el vínculo entre familiares y amistades, promover la solidaridad, comprender y aceptar el enojo y otros sentimientos de los afectados, además de evitar comparaciones sobre los daños sufridos.

14. ¿Qué hacer para cuidar la salud mental de niñas, niños y adolescentes, en contexto de un incendio forestal?

Para apoyar emocionalmente a niños, niñas y adolescentes en contexto de un incendio forestal, es importante promover un ambiente de confianza y diálogo, explicar la situación con palabras simples y claras, no hacer promesas poco realistas, aceptar y no criticar sus sentimientos y pensamientos, y en lo posible, mantener las costumbres y rutinas habituales con ellos.

15. ¿Cómo cuidar la salud mental de personas mayores con demencia?

Intente mantener sus rutinas, evitar situaciones para que no se angustie, intente disminuir el ruido exterior y si pregunta lo que sucede, contarle lo que está pasando, pero evitando detalles que le puedan alarmar.

En caso de contar con un familiar en un Establecimiento de Larga Estadía para adultos mayores recuerde mantener actualizado sus datos de contacto.



16. ¿Cuáles son las principales recomendaciones sanitarias para albergues?

En materia de aseo, lavar las manos con agua y jabón, evitar cambios bruscos de temperatura, cubrir nariz y boca con antebrazo al toser o estornudar, usar peineta personal, además de lavar loza y cubiertos después de usarlos.

Respecto a la manipulación de alimentos, lavar sus manos antes de cocinar, preparar alimentos sobre superficies limpias y con utensilios bien lavados, proteger los alimentos de insectos, plagas y animales; consumir alimentos bien cocidos y avisar inmediatamente a la persona encargada del albergue en caso de encontrar alimentos deteriorados.

En el caso del uso del agua, los consejos se centran en mantenerla siempre almacenada en envases limpios, con tapa, protegerse en lugares frescos y lejos del sol, además de no introducir recipientes ni conectar mangueras donde se almacena el agua para el uso comunitario.

Respecto a las medidas ambientales, no secarlas en albergue, no fumar, botar la basura en bolsas plásticas y contenedores destinados para ello, mantener espacios limpios y ordenados.