

No hacer deporte al aire libre, especialmente en las tardes, entre otros:

Consejos para reducir el impacto del humo de incendios en la salud

Santiago se ha visto afectado por una contaminación adicional que contiene material particulado y compuestos tóxicos, que puede durar incluso hasta mañana.

C. GONZÁLEZ

Picazón de ojos, dolor de cabeza, tos y dificultad respiratoria son algunos de los principales síntomas que desde ayer han acompañado a parte de la población de Santiago, debido a la nube de humo procedente de los incendios que afectan a la zona de San Pedro de Melipilla y que hasta ayer habían consumido una superficie que superaba las 2.500 hectáreas, además de otro incendio en Santo Domingo.

Hasta que no se controle el fuego por completo, el humo seguirá estando presente en la capital, advierten los expertos. "Es probable que tengamos una cantidad de humo por uno o dos

días más (hasta mañana), siempre que las condiciones de ventilación no mejoren", dice Juan José Garcés, jefe de Carrera de Ingeniería Civil en Territorio y Medio ambiente de la U. de Santiago.

El viento y las características de Santiago —ubicado en una cuenca rodeada por montañas— son factores que favorecen el ingreso del humo y que este quede estancado a ciertas horas del día, sobre todo en las tardes y noches, cuando disminuye la ventilación en la ciudad, precisa el experto.

Este humo no llega solo, ya que trae hollín y cenizas. "En general, el humo de incendios forestales contiene mucho material particulado fino, partículas

en suspensión, que producen irritación de la vía aérea alta (nariz, faringe y laringe) y baja (pulmones)", precisa Fernando Torres, toxicólogo y director de la Escuela de Química y Farmacia de la U. Andrés Bello.

"Es común que las personas manifiesten tos, dificultad para respirar o irritación de los ojos y la piel, por ejemplo", agrega.

Ventanas cerradas

Los expertos agregan que el incendio también genera compuestos tóxicos, como óxido de nitrógeno, dióxido de carbono y monóxido de carbono, que pueden ser particularmente perjudiciales en población más vulnera-

ble, como niños, adultos mayores y pacientes con patologías crónicas.

De allí que sea clave tomar algunas medidas para prevenir o minimizar el impacto negativo del humo.

"Ante la gran presencia de humo que existe hoy, es recomendable que la población de riesgo, es decir niños, mujeres embarazadas, personas de la tercera edad y pacientes asmáticos, evite salir de sus casas y exponerse al humo", sugiere Patricia Matus, especialista en Salud Pública y directora del Magíster en Salud Ocupacional y Ambiental de la U. de los Andes.

La especialista también recomienda evitar hacer deporte al



RUBÉN GARCÍA

Tal como en pandemia, los expertos recomiendan recurrir al uso de mascarillas para evitar aspirar las partículas contaminantes presentes en el humo.

aire libre, ya que "cuando se realiza alguna actividad física, aumenta el flujo de aire inhalado, lo que se traduce en una mayor cantidad de partículas contaminantes respiradas".

También, agrega, es conveniente cerrar puertas y ventanas, para evitar que ingrese más humo en el interior del hogar. Para

refrescar el interior, se pueden ubicar paños húmedos al lado de los ventiladores.

Junto con utilizar mascarilla para evitar aspirar las partículas contaminantes, Torres también aconseja mantenerse bien hidratado y "lavarse con agua fría las zonas más expuestas, como piel de la cara, manos y ojos".