



Enero 2026

INCENDIOS FORESTALES Y SALUD RESPIRATORIA

❖ **¿Cómo afecta el humo a nuestro cuerpo?**

Los **incendios forestales** que afectan a la Patagonia desde hace más de una **semana** generan grandes cantidades de humo que **pueden perjudicar la salud**, incluso en personas sanas.

❖ **¿Qué tiene el humo de los incendios?**

El humo no es solo “aire sucio”. Contiene:

- **Partículas muy pequeñas llamadas PM2.5**
- Gases irritantes
- Sustancias tóxicas

❖ Las **PM2.5** son partículas tan pequeñas que **no se ven**, pero se respiran fácilmente.

❖ **¿Por qué las PM2.5 son peligrosas?**

- Son **más pequeñas que el diámetro de un cabello**
- Al inhalarlas, **llegan profundamente a los pulmones**
- Pueden atravesar el pulmón y **pasar a la sangre**
- Generan **inflamación** en las vías respiratorias y en todo el organismo



Esto puede provocar:

- Tos, ardor en la garganta, dificultad para respirar
- Crisis asmáticas o empeoramiento de enfermedades respiratorias
- Mayor esfuerzo para el corazón
- Síntomas generales como dolor de cabeza o cansancio

Además, cuando los incendios involucran coníferas (**alerces**, ciprés araucaria) ricos en **resinas y aceites naturales**, se liberan **mayores cantidades de gases irritantes**.

❖ **¿Qué gases se producen y por qué afectan la salud?**

- **Monóxido de carbono (CO):** reduce la capacidad de la sangre para transportar oxígeno, lo que puede provocar cansancio, dolor de cabeza y sensación de falta de aire.
- **Óxidos de nitrógeno y otros gases irritantes:** inflaman las vías respiratorias y aumentan la tos y la dificultad para respirar.
- **Compuestos orgánicos volátiles:** contribuyen a la irritación de ojos, nariz y garganta y potencian la inflamación pulmonar.

Estos gases, sumados a las **PM2.5**, generan una **respuesta inflamatoria intensa** en los pulmones y pueden afectar también al corazón y a otros órganos.



❖ **¿Quiénes deben cuidarse más?**

El riesgo es mayor en:

- Bebés y niños
- Personas mayores
- Personas con **asma, bronquitis crónica, EPOC**
- Personas con enfermedades cardíacas
- Embarazadas

❖ **¿Cómo reducir la exposición al humo?**

- Permanecer en interiores
- Mantener puertas y ventanas cerradas
- Evitar ejercicio o actividades al aire libre
- Usar **barbijo tipo N95** si es necesario salir
- No fumar ni generar humo dentro del hogar
- Personas con asma u otras enfermedades respiratorias: **no suspender su medicación habitual y tener a mano la medicación de rescate**

Seguir las indicaciones de las autoridades locales.



❖ **Consultar al sistema de salud si aparece:**

- Dificultad respiratoria
- Tos persistente o silbidos en el pecho
- Empeoramiento de síntomas respiratorios conocidos
- Dolor en el pecho o decaimiento importante

❖ **Mensaje clave**

El humo de los incendios **no solo molesta: puede enfermar**.

Reducir la exposición es fundamental mientras duren los incendios.

Comité de Neumonología

Sociedad Argentina de Pediatría