



Incendios forestales y humo: Consejos para madres y cuidadores

Los incendios forestales pueden propagarse rápidamente y crear humo peligroso, incluso a kilómetros de distancia. Las madres embarazadas, los bebés y los niños pequeños son especialmente vulnerables a la mala calidad del aire, ya que sus pulmones aún se están desarrollando. CARE, con 80 años de experiencia en socorrer a desastres y con un enfoque en las mujeres y niñas, sabe que las madres suelen ser las primeras en responder ante una emergencia en sus familias y que la planificación es esencial para mantenerse a salvo antes, durante y después de un incendio forestal.

Prepárate para salir rápido

HAZ UN PLAN DE EVACUACIÓN

- ☐ Identifica lugares seguros a los que puedas ir fuera de la ciudad y rutas alternativas para llegar.
- ☐ Prepara un bolso con artículos esenciales para las necesidades de tu familia, incluidos artículos específicos para bebés y niños.
- ☐ Conoce los procedimientos de emergencia de la escuela o guardería de tus hijos y cómo se comunicarán contigo.



EVACÚA CON SEGURIDAD

- ☐ Si se emite una orden de evacuación, sal inmediatamente—Los incendios forestales avanzan rápidamente y pueden cambiar sin previo aviso debido a los vientos.
- ☐ Si viajas en automóvil, mantén las ventanas cerradas y pon el aire en modo de recirculación.
- ☐ Busca refugios disponibles enviando un mensaje de texto con la palabra SHELTER y tu CÓDIGO POSTAL al 43362.
- ☐ No regreses hasta que las autoridades lo indiquen.



Grupos de mayor riesgo

El humo de los incendios forestales puede irritar los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones. Los niños con asma, las mujeres embarazadas y las personas con afecciones crónicas deben evitar respirar el humo en la medida posible.

Presta atención a los factores de riesgo

- ☐ Monitorea el riesgo de calor—Los incendios forestales y el humo también pueden causar condiciones de calor extremas. Si el nivel de calor es naranja o superior y no tienes aire acondicionado, llama al 2-1-1 para encontrar un centro de enfriamiento local.
- ☐ Busca atención médica si un niño muestra dificultad para respirar, sibilancias, tos persistente, somnolencia extrema o dificultad para alimentarse.
- ☐ Si estás embarazada, habla con tu médico sobre consejos y recursos para protegerte a ti y a tu bebé.





Incendios forestales y humo: Consejos para madres y cuidadores

Protégete contra el humo

CONSULTA EL ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE (ICA O AQI, EN INGLÉS)

- ☐ Monitorea AirNow.gov o aplicaciones meteorológicas
- ☐ Un ICA (AQI) de más de 100 = no saludable para los niños
- ☐ Minimiza la actividad al aire libre cuando sea posible y usa mascarilla.
- ☐ El humo puede permanecer en tus alrededores días después de que los incendios forestales hayan terminado, así que continúa monitoreando.

USA MASCARILLAS Y EQUIPO DE PROTECCIÓN

- ☐ Si tienes que estar al aire libre, usa una mascarilla adecuada. Las mascarillas N95 proporcionan la mejor protección contra el humo, seguidas de las mascarillas KN95, las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas de tela.
- ☐ Los bebés y niños muy pequeños no deben usar mascarillas ya que no se ajustan correctamente.
- ☐ Para niños mayores de 2 años, se pueden usar mascarillas si están bien ajustadas y si los niños las toleran.



PERMANECE PUERTAS ADENTRO Y GENERA AIRE LIMPIO DESDE EL INTERIOR

- ☐ Reduce la contaminación del aire interior evitando el uso de velas, gas, propano, fuego de leña, cocción en estufa y aspiradora.
- ☐ Pon el aire acondicionado en modo de recirculación.
- ☐ Usa un purificador de aire HEPA si está disponible o arma uno propio siguiendo estas instrucciones: <https://www.epa.gov/sciencematters/do-it-yourself-air-cleaners-making-cleaner-air-more-accessible>

TEN CUIDADO DURANTE LA LIMPIEZA

- ☐ Usa guantes, camisa de manga larga, pantalones, mascarilla y protección ocular.
- ☐ Evita remover o tamizar las cenizas tanto como sea posible. Antes de barrer las superficies, rocíalas con agua y luego con un trapeador húmedo.
- ☐ Los niños o las personas embarazadas no deben participar en las tareas de limpieza.



Incendios forestales y humo: Consejos de emergencia para personas embarazadas

Las personas embarazadas son un grupo de alto riesgo durante los incendios forestales y el humo, incluso si están a kilómetros de distancia. Tomar precauciones con anticipación, como limitar la exposición, monitorear la calidad del aire y tener un plan establecido, puede ayudar a reducir los riesgos y apoyar un embarazo más seguro y saludable.

Cómo prepararse para un incendio forestal

PLANIFICA TEMPRANO, ESPECIALMENTE SI TIENES MÁS DE 36 SEMANAS DE EMBARAZO

- ☐ Habla con tu médico con anticipación sobre:
 - Opciones de evacuación
 - Transporte
 - Necesidades de refugio
 - Continuidad de la atención médica
 - Plan de acción contra el calor
- ☐ Ten una copia física de tu plan de parto, detalles clave sobre tu historial médico e información de contacto para tu proveedor de atención médica.
- ☐ Empaca un bolso para el hospital que pueda funcionar como tu kit de emergencias—asegúrate de que incluya todas las cosas que necesitarías para ti y tu bebé después del parto.
 - Incluye estos esenciales: agua, alimentos no perecibles, linterna, radio, mascarillas, protección ocular, botiquín de primeros auxilios, dinero en efectivo, suministros de lactancia, camisas de manga larga, pantalones y guantes.



- ☐ Compra alimentos que no necesites cocinar. Freír o asar en particular pueden empeorar la contaminación del aire interior.

Durante un incendio forestal

CONSULTA LOS INFORMES SOBRE LA CALIDAD DE AIRE

- ☐ Sigue las instrucciones para “personas con sensibilidad” y limita el tiempo al aire libre.
- ☐ Si tienes que salir, ponte una mascarilla N95 que te quede bien ajustada.

MONITOREA LOS SÍNTOMAS DE SOBRECALENTAMIENTO

- ☐ Revisa los medicamentos que pueden aumentar la sensibilidad al calor con tu médico.
- ☐ Ten listos un plan de enfriamiento, sitios seguros puertas adentro mapeados y contactos de emergencia.
- ☐ Si ingresas a un albergue o centro de enfriamiento, informa al registro o a la enfermera que estás embarazada.



Incendios forestales y humo: Consejos de emergencia para personas embarazadas

Volver a casa sana y salva

REANUDA LA ATENCIÓN MÉDICA PRENATAL CUANDO SEA POSIBLE

- ☐ Comunícate con tu médico si se produce alguna interrupción a tu atención médica.

LIMPIEZA

- ☐ Los incendios forestales crean cenizas y partículas diminutas que pueden ser perjudiciales para la respiración, especialmente durante el embarazo. Limita la exposición al humo y a las cenizas siempre que sea posible.
- ☐ Si es posible, evita las actividades de limpieza, especialmente tamizar las cenizas.
- ☐ Lava la ceniza de tu piel o boca y enjuágate los ojos lo antes posible.



Pon atención a cualquier síntoma

CONOCE LOS SIGNOS DE EMERGENCIA DURANTE EL EMBARAZO

- ☐ Síntomas de preeclampsia o eclampsia: (dolores de cabeza persistentes, mareos, cambios en la visión, hinchazón extrema de las manos, los pies o la cara, dolor en la parte superior derecha del pecho, dificultad para respirar)
- ☐ Fiebre de 100.4°F (38°C) o más
- ☐ Pensamientos de hacerte daño a ti misma o a tu bebé
- ☐ Náuseas y vómitos intensos
- ☐ Dolor abdominal intenso que no desaparece
- ☐ Flujo vaginal anormal o sangrado abundante antes y/o después del parto
- ☐ Movimiento reducido del bebé fuera de sus patrones típicos

