

## **PROTECCIÓN DE LA SALUD ANTE INCENDIOS FORESTALES**

**Los incendios forestales han aumentado en frecuencia, extensión y severidad, especialmente en regiones mediterráneas. Factores como las altas temperaturas, la sequedad del terreno, la orografía y la proximidad entre zonas urbanas y forestales incrementan la vulnerabilidad del territorio. En este contexto, los incendios constituyen un problema relevante para la salud pública.**

### **¿Qué riesgos para la salud presentan los incendios forestales?**

El humo generado por los incendios forestales puede provocar desde irritación ocular y de las vías respiratorias hasta trastornos más graves, como disminución de la función pulmonar, bronquitis, agravamiento del asma o aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Asimismo, puede afectar al bienestar y a la salud mental, favoreciendo situaciones de ansiedad, insomnio o estrés.

El humo y los contaminantes asociados pueden desplazarse a grandes distancias, afectando a zonas alejadas del foco del incendio. Las partículas en suspensión, especialmente las fracciones finas (PM2.5), pueden penetrar profundamente en el organismo y aumentar el riesgo de efectos adversos a corto y largo plazo. Estas partículas pueden presentar una mayor toxicidad que las procedentes de otras fuentes, lo que incrementa su impacto sobre la salud. Durante estos episodios, también pueden aumentar contaminantes como el ozono troposférico (O<sub>3</sub>), intensificando el deterioro de la calidad del aire y sus efectos sobre la salud.

Los grupos más vulnerables ante estos efectos son la infancia, las personas mayores, las personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares, las mujeres embarazadas y la población en situación de mayor vulnerabilidad.

### **¿Cómo se debe actuar en caso de incendio?**

- Llame al 112 inmediatamente para informar de la situación.
- Siga estrictamente las indicaciones del 112 y evacúe su vivienda si así se le indica.
- Si no hay tiempo de abandonar la casa: desconecte el suministro de combustibles, cierre herméticamente puertas y ventanas, retire elementos combustibles del exterior, retire cortinas, haga acopio de agua en bañeras y recipientes y vístase con ropa de algodón cubriendo todo el cuerpo

### **¿Cómo proteger la salud durante incendios forestales?**

Si se producen incendios forestales cerca de su hogar, las siguientes medidas pueden ayudarle a reducir exposición al humo y el calor extremo y prevenir los efectos directos sobre la salud:

- Permanezca en interiores, si es seguro y evite abrir ventanas o ventilar con aire exterior.
- Para proteger a la población vulnerable de la exposición al humo y las altas temperaturas, cuando sea posible se recomienda permanecer en edificios alejados del humo y frescos o bien, en refugios temporales equipados con sistemas de climatización y filtrado de aire.



- Use mascarilla FFP2 si necesita salir al exterior. Asegúrese de que cubra correctamente la nariz y la boca, y que esté bien ajustada para garantizar su eficacia. Evite mascarillas quirúrgicas o de tela, ya que no ofrecen suficiente protección frente a partículas finas del humo.
- Mantenga su hogar lo más fresco posible y reduzca otras fuentes de contaminación del aire interior, como fumar, utilizar estufas de gas o de leña, emplear aerosoles, aspirar o realizar actividades como freír o asar alimentos.
- Cierre ventanas y persianas. Vaya a la habitación más fresca de la casa, especialmente por la noche. Beba abundante agua para mantenerse hidratado, ya que el ambiente seco y con humo puede aumentar la pérdida de líquidos. Evite el consumo de alcohol y la cafeína.
- Manténgase siempre informado utilizando fuentes oficiales y siga en todo momento las recomendaciones de las autoridades competentes. Consulte el índice de calidad del aire (ICA) en la aplicación [GVAire](#), en el [visor cartográfico](#) de la Generalitat Valenciana/ICV y en la [web de salud pública](#).
- Preste atención a posibles síntomas de salud, especialmente si padece enfermedades respiratorias o cardiovasculares o está embarazada, y consulte con los servicios sanitarios en caso necesario.
- Al regresar a su domicilio tras un incendio, evite la exposición a cenizas. Limpie con paños húmedos y humedezca previamente el suelo antes de barrer, para evitar que se levanten partículas. Utilice mascarillas tipo FFP2.

#### **Busque asistencia médica si:**

- Presenta quemaduras.
- Tiene dificultad respiratoria, dolor en el pecho u otros síntomas graves.
- Necesita medicación para enfermedades crónicas.
- Presenta irritación ocular, dificultad para respirar o irritación cutánea.
- Experimenta síntomas de malestar psicológico, como ansiedad, irritabilidad o alteraciones del sueño.
- Si necesita acudir a un hospital, verifique en fuentes oficiales qué centros están operativos e informe al personal sanitario si padece enfermedades crónicas o está en tratamiento. En caso de duda o si necesita ayuda, puede contactar con el servicio de emergencias a través del 112.

**Si necesita ayuda o tiene dudas sobre cómo actuar durante un incendio, puede contactar con el servicio de emergencias llamando al 112.**

#### **Bibliografía:**

*World Health Organization. (2025). Protecting your health during wildfires. Regional Office for Europe.*  
*Sociedad Española de Sanidad Ambiental (SESA) (2025). Incendios forestales y salud pública.*  
*Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) (2025). Evaluación de Riesgos e Impactos derivados del Cambio Climático en España (ERICC-2025).*  
*Lancet Countdown (2025). The 2025 report of the Lancet Countdown on Health and Climate Change.*  
*Alari A, et al..Quantifying the short-term mortality effects of wildfire smoke in Europe: a multicountry epidemiological study in 654 contiguous regions. Lancet Planet Health. 2025;9.*

*Actualizado 29/05/2026*