

Riesgos de Salud Asociados con la Exposición al Humo

¿Me hace mal el humo?

Si usted es sano normalmente no corre ningún riesgo de enfermedad por el humo; sin embargo, aun niños pequeños y adultos pueden ser afectados por el humo y deben tomar precauciones. Las personas que corren mayor riesgo de enfermedad por el humo incluyen personas con enfermedades del corazón o pulmones tales como deficiencia cardíaca congestiva, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfisema o asma. Los niños y los ancianos también son más vulnerables.

¿Cómo sabré si he sido afectado por el humo?

Podría sentir carraspeo en la garganta, tos, irritación en los senos nasales, dolor de cabeza, flujo nasal, molestia estomacal o ardor en los ojos. Los niños y las personas con enfermedad de los pulmones podrían tener dificultad para respirar profunda y vigorosamente como lo hacen normalmente; y podrían tener tos o sentir que les falta el aire. Las personas con enfermedades como asma o bronquitis crónica podrían sentir empeoramiento de sus síntomas.

Si usted tiene tos persistente, silbido u opresión en el pecho, problema para respirar o náusea, busque asistencia médica inmediatamente.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

Use sentido común; si afuera esta humoso probablemente será mejor que usted y sus niños permanezcan adentro y que reduzcan el ejercicio físico y las actividades al aire libre. Si nota alguno de los síntomas anotados anteriormente—carraspeo en la garganta, tos, irritación de los senos nasales, flujo nasal, molestia estomacal o ardor en los ojos—usted y sus niños necesitarán permanecer adentro.

Si se le ha recomendado permanecer adentro, mantenga cerradas las ventanas, puertas y respiraderos. Si tiene aire acondicionado póngalo a funcionar; cierre la entrada del aire externo y mantenga limpios los filtros. Si no tiene aire acondicionado y la temperatura exterior es muy caliente, sería aconsejable que busque albergue en un establecimiento con aire acondicionado.

Si tiene asma sea cuidadoso tomándose sus medicinas como se lo indicó su doctor. Si está supuesto a medirse su punto máximo de respiración, hágalo. Llame a su doctor si sus síntomas empeoran.

¿Cómo puedo saber cuando los niveles de humo son peligrosos?

Generalmente mientras peor sea la visibilidad, el humo será más peligroso. Use la visibilidad para ayudarse a medir los niveles de humo de los incendios devastadores y calcular aproximadamente la calidad del aire.

Para más información visite el sitio del Internet del **Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara** www.sccphd.org o llame a la línea de Información de Salud Pública al **408.885.3980**.

Public Health Department

Santa Clara Valley Health & Hospital System



www.sccphd.org | **Dedicado a la salud de toda la comunidad**

El Departamento de Salud Pública es un departamento del Sistema de Salud & Hospitalario del Valle de Santa Clara, perteneciente y operado por el Condado de Santa Clara.