

## Índice de la Calidad del Aire (ICA, AQI en inglés)

El ICA es una herramienta para informar de lo limpio o contaminado que está el aire y cómo puede afectar a la salud de las personas. Existen agencias que vigilan la calidad del aire con sensores colocados en varios puntos del condado de Spokane y del estado de Washington.

ÍNDICE DE LA CALIDAD DEL AIRE		¿QUÉ DEBO HACER?
<b>Buena</b> 0-50		Es un gran día para estar al aire libre y un buen momento para hacer planes, si se pronostica una calidad del aire nociva.
<b>Moderada</b> 51-100		Algunas personas son más vulnerables a los niveles bajos de contaminación por partículas y se les aconseja limitar sus actividades al aire libre. Estas personas deben estar atentas a sus síntomas.
<b>Nociva para grupos vulnerables</b> 101-150		Las personas vulnerables deben tomar medidas para reducir esta exposición, como limitar su tiempo y las actividades extenuantes al aire libre. Estas personas deben estar atentas a sus síntomas como advertencia para reducir los riesgos.
<b>Nociva</b> 151-200		Es recomendable que todas las personas reduzcan su exposición: limitar el tiempo al aire libre, evitar las actividades extenuantes al aire libre y seguir los consejos para tener un aire interior más limpio.
<b>Muy nociva</b> 201-300		Se recomienda que todas las personas reduzcan su exposición: quedarse en casa y filtrar el aire interior para mantenerlo más limpio posible o, si es necesario, ir a otro lugar en busca de aire más limpio.
<b>Peligrosa</b> > 300		Se recomienda que todas las personas reduzcan su exposición: quedarse en casa y filtrar el aire interior o, si es necesario, ir a otro lugar en busca de un aire más limpio.

### Conozca los síntomas de respirar humo:

ardor en los ojos, tos, irritación de garganta y nariz, dolores de cabeza, fatiga, jadeo, falta de aliento, latidos irregulares del corazón, dolor en el pecho. Busque atención médica en caso de síntomas graves.

## Cómo protegerse

1. Reduzca la intensidad y el tiempo dedicado a la actividad física al aire libre.
2. Permanezca en interiores y mantenga puertas y ventanas cerradas a menos que haga demasiado calor.
3. No cause más contaminación en interiores: no fume, no queme velas ni use la aspiradora.
4. Filtre el aire interior con un sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC, por sus siglas en inglés), un purificador de aire portátil con filtro HEPA o haga su propio filtro HEPA fijándolo a un ventilador.
5. Ponga su aire acondicionado en modo de recirculación.
6. Si no puede mantener limpio el aire de su casa, vaya a un lugar donde no haya humo, como un espacio público o la casa de un amigo.
7. Si tiene que estar en exteriores, use un respirador aprobado por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), como una mascarilla N95.

## ¿Quiénes corren riesgo?

Si hay suficiente humo en el aire, el de los incendios forestales puede enfermar a cualquiera. Las personas corren mayor riesgo si:

- Padecen problemas de salud, como enfermedades del corazón o pulmonares, como asma o EPOC, enfermedades respiratorias o diabetes
- Son menores de 18 años o mayores de 65
- Están embarazadas
- Trabajan al aire libre
- Tienen bajos ingresos
- Son personas de origen étnico negro, indígena u otro



## Preguntas frecuentes

### ¿Qué es un incendio forestal?

Un incendio forestal es una quema no controlada que arde en espacios naturales, como bosques y praderas. Aproximadamente 85% de los incendios forestales se deben a la acción del hombre.<sup>1</sup>

### Si el aire está lleno de humo, ¿está mi casa en peligro?

El aire puede estar lleno de humo debido a incendios cercanos, o bien puede estarlo debido a incendios a muchos kilómetros de distancia. La mejor manera de comprobar la ubicación de estos incendios y averiguar de dónde proviene el humo es visitar [fire.airnow.gov](https://fire.airnow.gov).

### Si hay un incendio forestal lejos, ¿puede afectarnos el humo?

Sí. El humo de los incendios forestales puede afectar a la calidad del aire, es decir, qué tan contaminado está. El humo de los incendios forestales es una mezcla de gases y partículas finas llamadas PM 2.5. Este humo puede irritar las vías respiratorias, causar inflamación pulmonar y empeorar otras enfermedades pulmonares.<sup>2</sup> Los síntomas de la exposición al humo incluyen: ardor en los ojos, tos, irritación de garganta y nariz, dolores de cabeza, fatiga, jadeo, falta de aliento, latidos irregulares del corazón y dolor en el pecho.

### ¿Cómo puedo comprobar la calidad del aire?

Verifique la calidad del aire local en [spokanecleanair.org](https://spokanecleanair.org).

### ¿En qué época del año el humo de los incendios forestales afecta más a nuestra región?

Los incendios forestales suelen producirse en verano en el oeste de Estados Unidos. La temporada de incendios forestales alcanza su punto más alto entre principios de junio y finales de septiembre. Sin embargo, los incendios forestales pueden producirse en cualquier lugar en el que se den las condiciones adecuadas.

Más información en [srhd.org/wildfiresmoke](https://srhd.org/wildfiresmoke).

<sup>1</sup> "Wildfire Causes and Evaluations," (Causas y evaluaciones de los incendios forestales), National Park Service, actualizado el 8 de marzo de 2022. <https://www.nps.gov/articles/wildfire-causes-and-evaluation.htm>.

<sup>2</sup> "Health Effects Attributed to Wildfire Smoke," United States Environmental Protection Agency, updated on November 7, 2022, <https://www.epa.gov/wildfire-smoke-course/health-effects-attributed-wildfire-smoke>.