



Incendios forestais e protección da saúde



Composición do fume

O fume dos incendios forestais está composto por unha mestura de gases e partículas finas que se producen cando se queima a leña e outros materiais orgánicos.

As partículas microscópicas (PM_{2,5} e PM₁₀) son o principal contaminante nas exposicións ao fume a curto prazo (de horas a semanas) porque poden chegar aos ollos e ao sistema respiratorio causando problemas de saúde.

Ademais, o fume contén dióxido de carbono, vapor de auga, monóxido de carbono, hidrocarburos e outros compostos químicos orgánicos, óxidos de nitróxeno e oligoelementos.



Efectos sobre a saúde derivados do fume dos incendios forestais

As partículas microscópicas (PM_{2,5} e PM₁₀) poden causar irritacións nos ollos, nariz, gorxa e pulmóns, ademais de provocar dor de cabeza, dor torácica ou dificultade respiratoria.

Ademais, as partículas finas poden agravar as enfermidades cardíacas e pulmonares crónicas. As persoas que padecen algunha enfermidade cardíaca, poderían experimentar dor de peito, pulso acelerado, falta de aire ou fatiga.

Persoas máis vulnerables

As persoas que teñen maior risco da exposición ao fume dos incendios son:

- Os bebés, os nenos, nenas e adolescentes, xa que as súas vías respiratorias aínda se están a desenvolver polo que respiran máis aire por kg de peso corporal que unha persoa adulta.
- As embarazadas.
- As persoas maiores de 65 anos.
- As persoas con enfermidades respiratorias ou cardíacas crónicas (como asma, enfisema, enfermidade obstrutiva pulmonar crónica, insuficiencia cardíaca conxestiva ou anxina).
- As persoas con diabetes porque son mais propensas a padecer unha enfermidade cardiovascular sen diagnosticar.

Recomendacións e medidas de protección fronte ao fume

- Mantéñase ao tanto das mensaxes de emerxencias sobre as medidas adicionais de seguridade.
- Limite ao máximo as estadias no exterior.
- Mantéñase o máis fresco posible e tome moita auga.
- Evite realizar actividade física ao aire libre. Durante o exercicio, as persoas poden aumentar o ingreso de aire de 10 a 20 veces máis que cando se está en repouso. A frecuencia respiratoria aumentada provoca máis contaminación profunda nos pulmóns.



- Se necesita saír ao exterior, empregue máscaras filtrantes mínimo FFP2, xa que aínda que non evita o paso dos gases e das partículas de menor tamaño, si retén as partículas máis grandes. Se é posible empregue gafas para protexer tamén os ollos de irritacións oculares.
- Recoméndaselle permanecer dentro da casa, manter o aire interior tan limpo como sexa posible e pechar portas e fiestras.
- Reduza outras fontes de contaminación do aire interior evitando fumar, utilizar fornos e estufas a leña, gas propano e gas natural, pulverizar produtos en aerosol, fritir ou asar carne, prender velas e incensos. Isto pode aumentar os niveis de partículas no fogar e deben evitarse cando exista fume proveniente de incendios forestais.
- En caso de dispoñer de aire acondicionado, recoméndase utilizalo, preferentemente con filtros de alta eficiencia que permitan captar as partículas finas do fume. Se o sistema conta cunha entrada de aire fresco, débese colocar en modo de recirculación ou pechar o regulador de toma de aire exterior. Unha boa medida para manter limpo o aire da casa é a utilización dun purificador de aire portátil.
- Se sofre asma ou outra enfermidade pulmonar, asegúrese de tomar todos os seus medicamentos segundo as instrucións médicas e chame ao seu médico ou ao 061 se os seus síntomas empeoran.
- Ante síntomas de irritación ocular por exposición ao fume, recoméndase lavar os ollos con soro fisiolóxico ou auga limpa para retirar partículas, empregar lágrimas artificiais sen conservantes para hidratar e protexer a superficie ocular e evitar fregar os ollos, xa que isto pode empeorar a lesión.

Recomendacións e medidas de protección fronte ás cinzas

As cinzas e os entullos das estruturas queimadas poden chegar ao interior das casas. As cinzas conteñen metais tóxicos e produtos químicos que poden danar a saúde. Poden irritar a pel, os ollos, o nariz e a garganta, dificultar a respiración e provocar ataques de asma nas persoas que padecen esta enfermidade.



- Ao proceder á limpeza das cinzas é importante extremar as precaucións. Recoméndase o uso de máscara, luvas, roupa de manga longa, pantalóns longos, zapatos e calcetíns para protexer a pel, así como o uso de gafas para protexer os ollos.
- Manteña aos nenos e nenas afastados das cinzas e limpe os xoguets antes de que xoguen con eles.
- En caso de contacto das cinzas, lavar as zonas expostas da pel, ollos ou na boca o antes posible.

Información sobre a calidade do aire da súa zona

A calidade do aire en Galicia pode consultarse en tempo real a través da web de MeteoGalicia, onde se informa do Índice de Calidade do Aire (ICA). [Calidade do aire en Galicia - MeteoGalicia](#)

Ademais, o índice de calidade do aire incorpora [recomendacións sanitarias](#) para a poboación en xeral e para a poboación sensible, na liña coas recomendacións sanitarias do índice de calidade europeo.

Referencias e outras fontes de información

CDC. Incendios forestais: <https://www.cdc.gov/es/disasters/wildfires/index.html>

EPA: <https://espanol.epa.gov/espanol/como-puede-afectar-la-salud-el-humo-de-los-incendios>

Última revisión: 16 de agosto de 2025