

Salamanca, 29 de junio de 2026

El incremento del riesgo de incendios durante los meses de verano obliga a extremar las precauciones frente al humo

Los neumólogos del Hospital HM Santísima Trinidad advierten de que el humo de los incendios puede afectar a la respiración incluso a kilómetros del fuego

- Las personas con asma, EPOC u otras enfermedades respiratorias crónicas forman parte de los grupos más vulnerables frente a esta exposición
- Permanecer en interiores, evitar la actividad física al aire libre y utilizar mascarillas FFP2 si es necesario salir, son algunas de las principales medidas de protección
- Según la OMS, este tipo de exposición puede tener repercusión tanto respiratoria como cardiovascular, especialmente cuando se mantienen durante varias horas o días

Con la llegada del verano y el incremento del riesgo de incendios forestales, desde el Hospital HM Santísima Trinidad se recuerda la importancia de adoptar medidas de prevención frente a la exposición al humo, ya que su impacto sobre la salud no se limita al entorno inmediato del fuego. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte de que el humo de los incendios forestales contiene contaminantes peligrosos, entre ellos partículas finas PM2.5, consideradas como una de las principales amenazas para la salud pública en este tipo de episodios.

El neumólogo del Hospital HM Santísima Trinidad, el Dr. Francisco Roig, explica que “uno de los errores más frecuentes es pensar que, si el incendio no está cerca, el humo no supone un riesgo. Sin embargo, las partículas finas pueden desplazarse muchos kilómetros y empeorar la calidad del aire también en zonas alejadas, con consecuencias para la salud respiratoria”. El especialista subraya además que el humo de los incendios forestales no es comparable a la contaminación urbana habitual, ya que se trata de una mezcla compleja de partículas finas, gases irritantes y otros compuestos tóxicos con un importante efecto inflamatorio sobre las vías respiratorias.

Entre los componentes más preocupantes del humo se encuentran las partículas finas PM2.5, capaces de penetrar profundamente en los pulmones y alcanzar el torrente sanguíneo, así como otros contaminantes como monóxido de carbono,

óxidos de nitrógeno y compuestos orgánicos volátiles. Según la OMS, este tipo de exposición puede tener repercusión tanto respiratoria como cardiovascular, especialmente cuando se mantiene durante varias horas o días.

La inhalación de humo puede provocar irritación de ojos, nariz y garganta, tos, sensación de opresión torácica, sibilancias o dificultad para respirar. Pero sus efectos no se limitan a una molestia pasajera: el humo de los incendios puede agravar enfermedades respiratorias, desencadenar crisis asmáticas, reducir la función pulmonar y aumentar también el riesgo de complicaciones cardiovasculares. En este sentido, el Dr. Francisco Roig insiste en que “no debe banalizarse la exposición, especialmente cuando el empeoramiento respiratorio aparece de forma progresiva y el paciente no relaciona sus síntomas con la calidad del aire”.

Las personas con asma, Enfermedad Pulmonar Oclusiva Crónica (EPOC) u otras enfermedades respiratorias crónicas forman parte de los grupos más vulnerables frente a esta exposición, pero no son las únicas. También requieren especial precaución los niños, las personas mayores, las embarazadas y los pacientes con enfermedad cardiovascular, ya que presentan una mayor susceptibilidad a los efectos del humo.

Poblaciones vulnerables y errores comunes

El doctor también subraya especialmente la importancia de la prevención en personas asmáticas, “ya que el humo puede desencadenar o empeorar síntomas como tos, sibilancias, falta de aire o incluso una crisis asmática. En estos casos es recomendable no interrumpir el tratamiento habitual, disponer siempre de la medicación de rescate y consultar si los síntomas no ceden o empeoran”.

Entre los errores más frecuentes, destaca pensar que una mascarilla quirúrgica o un pañuelo ofrecen una protección suficiente frente al humo. Sin embargo, las recomendaciones sanitarias apuntan a que, si fuera imprescindible salir al exterior, la opción más adecuada es una mascarilla FFP2 o equivalente correctamente ajustada, ya que las convencionales no están diseñadas para filtrar de la misma manera las partículas finas del humo. La OMS recomienda preferentemente mascarillas FFP2/N95 en personas de riesgo si deben moverse fuera, y la Junta de Castilla y León señala expresamente que pañuelos, ropa o protecciones similares no resultan eficaces frente al humo.

Otro error habitual es mantener la rutina de ejercicio o actividad física al aire libre cuando la calidad del aire ya se ha visto afectada. Los especialistas recomiendan evitar el esfuerzo físico en exteriores durante estos episodios, ya que una mayor ventilación pulmonar incrementa la cantidad de contaminantes inhalados. Del mismo modo, abrir las ventanas para ventilar la vivienda cuando el ambiente exterior está cargado de humo solo favorece la entrada de partículas al interior, por lo que se aconseja mantener puertas y ventanas cerradas y utilizar los

sistemas de climatización en modo recirculación o purificadores con filtros adecuados cuando sea posible.

Cómo protegerse frente al humo

Entre las principales recomendaciones frente a la exposición al humo, desde el Servicio de Neumología del Hospital HM Santísima Trinidad se aconseja permanecer en interiores si la calidad del aire empeora, reducir al máximo la exposición al exterior, evitar la actividad física al aire libre y prestar especial atención a niños, mayores y pacientes con enfermedades respiratorias o cardiovasculares. Asimismo, se indica la importancia de mantenerse bien hidratado, seguir siempre las indicaciones de las autoridades sanitarias y consultar fuentes oficiales sobre calidad del aire y riesgo de incendios.

En caso de notar sibilancias, falta de aire, opresión torácica o una crisis que no cede con la medicación habitual, es importante consultar con un profesional sanitario. El objetivo, recuerda el Dr. Francisco Roig, no es generar alarma, sino aumentar la conciencia sanitaria ante una exposición que muchas veces pasa desapercibida pese a su relevancia clínica. La OMS ha advertido además de que los incendios forestales están aumentando en frecuencia, gravedad y duración, y de que la temporada de incendios empieza antes y termina más tarde, por lo que la prevención cobra cada vez más importancia.

HM Hospitales

El hospital salmantino HM Santísima Trinidad forma parte de HM Hospitales, el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional, que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

En la actualidad, HM Santísima Trinidad cuenta con una plantilla de más de 300 profesionales y una completa guía médica compuesta por más de 150 especialistas, lo que permite ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 50 centros asistenciales: 24 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en oncología, cardiología, neurociencias, 5 centros especializados en medicina de la reproducción, salud ocular, salud bucodental, medicina estética y cirugía plástica y prevención precoz personalizada, además de 18 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.