

Madrid, 27 de julio de 2026

Puede afectar a la respiración incluso a kilómetros del fuego

Los neumólogos de HM Hospitales recuerdan la importancia de protegerse frente al humo de los incendios forestales

- La Dra. Laura Álvarez, neumóloga del Hospital Universitario HM Montepíncipe, advierte sobre las partículas del humo, que pueden llegar hasta los bronquios y los alvéolos, provocando inflamación y agravando enfermedades respiratorias
- Niños, personas mayores, embarazadas y pacientes con asma, EPOC o enfermedades cardiovasculares constituyen los grupos más vulnerables
- Los especialistas recomiendan permanecer en interiores, evitar el ejercicio físico al aire libre y utilizar mascarillas FFP2 cuando sea imprescindible salir durante un episodio de contaminación por humo

Con la llegada del verano, el aumento de las temperaturas y los numerosos incendios forestales que siguen hoy activos en nuestro país crece la preocupación por la exposición al humo y sus efectos sobre la salud de las poblaciones afectadas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte de que el humo generado durante estos episodios contiene contaminantes potencialmente peligrosos, entre ellos partículas finas PM2.5, capaces de permanecer en suspensión y desplazarse a grandes distancias. En este contexto, los neumólogos de HM Hospitales recuerdan la importancia de adoptar medidas de prevención frente a esta exposición, cuyos efectos pueden extenderse mucho más allá del entorno inmediato del incendio.

"La exposición al humo de un incendio puede producirse incluso encontrándose lejos del foco activo. Muchas personas creen que, si no ven las llamas o el incendio está a varios kilómetros, no existe riesgo, cuando en realidad las partículas finas pueden recorrer largas distancias y afectar a la calidad del aire en zonas alejadas", explica la Dra. Laura Álvarez, neumóloga del Hospital Universitario HM Montepíncipe.

Estas partículas, junto a otros contaminantes presentes en el humo, son inhaladas fácilmente y entran en contacto con toda la vía respiratoria. En personas sanas, la exposición al humo puede provocar irritación ocular, nasal y de garganta, además de tos, sensación de opresión torácica o dificultad para

respirar. Cuando la exposición es intensa también pueden aparecer dolor de cabeza, mareos o incluso pérdida de conocimiento. "Tras la inhalación pueden producir inflamación de ojos, nariz, boca y garganta, pero también alcanzar los bronquios e incluso los alvéolos pulmonares, donde pueden desencadenar una respuesta inflamatoria cuyo impacto dependerá tanto de la intensidad como del tiempo de exposición", señala la doctora.

Según la OMS, este tipo de exposición no solo puede afectar al aparato respiratorio, sino también incrementar el riesgo de complicaciones cardiovasculares, especialmente cuando los episodios de contaminación por humo se prolongan durante horas o varios días.

Los pacientes respiratorios presentan un mayor riesgo

Los efectos a la exposición al humo pueden ser mucho más importantes en determinados grupos de población. Niños, personas mayores, embarazadas y pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, como asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), presentan una mayor vulnerabilidad frente a este tipo de contaminación ambiental.

"En pacientes con asma o EPOC, la inhalación del humo puede desencadenar una inflamación del bronquio que favorezca la aparición de broncoespasmo, manifestándose con tos, pitidos en el pecho y sensación de falta de aire. En algunos casos puede tratarse de un cuadro potencialmente grave que requiera atención médica", advierte.

La especialista recuerda también que las personas con enfermedades cardiovasculares pueden experimentar un empeoramiento de su situación clínica durante estos episodios.

Cómo protegerse frente al humo de los incendios

Los neumólogos de HM Hospitales recomiendan permanecer el mayor tiempo posible en interiores cuando la calidad del aire se vea comprometida por el humo, manteniendo puertas y ventanas cerradas para reducir la entrada de partículas contaminantes. También aconsejan evitar el ejercicio físico al aire libre durante estos episodios, ya que el aumento de la frecuencia respiratoria favorece la inhalación de una mayor cantidad de partículas.

En caso de que resulte imprescindible salir, la protección más adecuada es utilizar mascarillas FFP2 correctamente ajustadas, ya que son las que ofrecen una mayor capacidad de filtrado frente a las partículas finas presentes en el humo. Las mascarillas quirúrgicas, los pañuelos o cualquier otra protección improvisada no proporcionan una protección suficiente.

Los especialistas insisten en la importancia de prestar especial atención a las personas más vulnerables y de consultar con un profesional sanitario si aparecen síntomas como dificultad para respirar, sibilancias, opresión torácica o un empeoramiento de una enfermedad respiratoria previa.

"La prevención es la mejor herramienta para minimizar los efectos del humo sobre la salud. Ante episodios de incendios forestales es importante seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias y reducir al máximo la exposición, especialmente en las personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones", concluye la especialista.

HM Hospitales

HM Hospitales es 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.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 7.500 profesionales que concentran sus esfuerzos en 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.

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.

Departamento de Comunicación HM Hospitales Sonsoles Pérez González

📞 914 444 244 ext.167 📠 667 184 600

✉ sperezgonzalez@hmhospitales.com

🌐 www.hmhospitales.com