

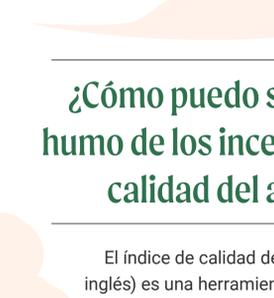
El humo de los incendios forestales y su bebé

Reducir la exposición durante y después del embarazo



¿Por qué es importante para la salud de mi bebé reducir la exposición al humo de los incendios forestales?

El humo de los incendios forestales puede ser más dañino para los niños y las embarazadas, que son poblaciones sensibles.



Si usted está embarazada y no respira bien a causa del humo, su bebé tampoco respirará bien.



La exposición al humo de los incendios forestales durante el embarazo puede aumentar el riesgo de que su bebé nazca prematuro o pequeño.



Los bebés corren un riesgo especial de sufrir los efectos de la exposición al humo de los incendios forestales, principalmente porque sus pulmones aún están creciendo.

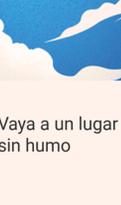
¿Cómo puedo saber más sobre el humo de los incendios forestales y la calidad del aire en mi zona?

El índice de calidad del aire (AQI por sus siglas en inglés) es una herramienta que le indica qué tan limpio o contaminado está el aire exterior.



¿CÓMO PUEDO SABER SI EL AIRE ES MALO PARA RESPIRAR?

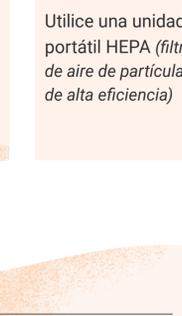
A medida que los números del AQI suben durante un incendio forestal, hay más posibilidades de tener efectos sobre la salud asociados a la inhalación del humo.



No pase tiempo innecesario en el exterior si el AQI (el índice de calidad del aire) está en los rangos no saludables (nivel "naranja" o superior).

¿CÓMO PUEDO CONSULTAR EL AQI?

Puede consultar el AQI (el índice de calidad del aire) con su código postal en [airnow.gov](https://www.airnow.gov) (en inglés)



¿Cómo puedo reducir la exposición al humo de los incendios forestales para mí y para mi bebé?

Limite su tiempo al aire libre durante los eventos de humo.



Cierre las ventanas, utilice el aire acondicionado y recircule el aire de su coche.



Vaya a un lugar sin humo



Entre en casa y cierre las ventanas



Permanezca en el interior con:

Aire acondicionado y filtro MERV 13 (El valor de informe de eficiencia mínima)

Utilice una unidad portátil HEPA (filtro de aire de partículas de alta eficiencia)



Cuando hay humo en el exterior, el mejor lugar para estar es el interior con una buena calidad de aire. Aprenda más sobre [la calidad del aire interior](#).

¿Cómo puedo reducir la exposición al humo de los incendios forestales para mí y para mi bebé?

Limite su tiempo al aire libre durante los eventos de humo.



Si tiene que salir al exterior, una mascarilla N95 bien ajustada le proporcionará cierta protección.

Cierre las ventanas, utilice el aire acondicionado y recircule el aire de su coche.



Las cubiertas faciales de tela (como las de COVID) NO filtran de forma fiable las pequeñas partículas de humo.

Aprenda más información sobre las mascarillas para proteger a las personas embarazadas del humo de los incendios forestales

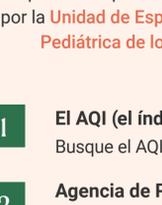
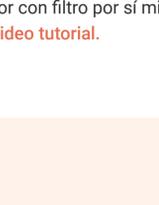
¿Cómo puedo crear una "habitación limpia" en mi casa?

El aire interior también puede tener niveles de contaminantes. Siga estos sencillos pasos para hacer una limpieza del aire interior para usted y su bebé.



Elija una habitación lo suficientemente grande como para que quepan todos en su hogar.

Haga funcionar ventiladores o aires acondicionados. Apague o cierre la entrada de aire fresco en los acondicionadores de aire.



Cierre las ventanas y puertas de la habitación.

Filtre el aire de la habitación con un purificador de aire portátil.



Minimice la creación de contaminación del aire interior.

Aprenda más sobre la creación de una habitación limpia para proteger la calidad del aire interior durante un incendio forestal en [epa.gov](https://www.epa.gov)

¿Cómo puedo hacer mi propio limpiador de aire en casa?

Mire [este video](#) sobre cómo hacer su propio ventilador con filtro con un filtro de horno con ventilador de caja. Un ventilador con filtro puede filtrar las pequeñas partículas habituales en el humo de los incendios forestales.

Para saber más sobre cómo construir un ventilador con filtro por sí mismo, mire [este video tutorial](#).

Referencias y otros recursos

Adaptado con permiso de materiales desarrollados por la **Unidad de Especialidad de Salud Ambiental Pediátrica de los Estados Occidentales**.

1 El AQI (el índice de calidad del aire)
Busque el AQI en su zona en [airnow.gov](https://www.airnow.gov) (en inglés)

2 Agencia de Protección del Medio Ambiente de EE. UU. (EPA)
Descubra cómo crear una habitación limpia en su casa para proteger la calidad del aire interior durante un incendio forestal en [epa.gov](https://www.epa.gov)

3 Agencia de aire limpio de Puget Sound
Aprenda a hacer un filtro de aire de bricolaje con [este video tutorial](#).

4 La Autoridad de Salud de Oregón
Para más información sobre los incendios forestales y la reducción de la exposición de las embarazadas y los niños, visite [esta página de La Autoridad de Salud de Oregón](#)

