

Mascarillas para proteger a los niños y personas embarazadas contra el humo de incendio forestal:



Esta hoja informativa fue creada por la Unidad Especializada en Salud Pediátrica Ambiental de los Estados del Oeste (PEHSU en inglés) junto con nuestros colaboradores.

Los oficiales de salud en su localidad pueden tener más consejos sobre el área donde usted vive. Las condiciones locales pueden ser muy importantes, incluyendo el clima y cuánto tiempo el humo producido por incendios forestales permanecerá en su área. Cuando hay humo afuera, el mejor lugar para usted y su familia es un espacio interior que tenga buena calidad de aire. Para informarse sobre cómo reducir el humo en espacios interiores, visite <https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-06/reduce-your-smoke-exposure.pdf>.

Información general:

¿Usar mascarilla nos protegerá a mí y a mi familia contra el humo de incendio forestal?

Sí, algunas mascarillas (cubre bocas que cubren la boca y la nariz) pueden evitar que usted y sus hijos respiren el humo producido por los incendios forestales. Algunas mascarillas sirven mucho mejor que otras y algunas no le ofrecen *ninguna* protección contra el humo. Siga leyendo para saber cuáles son las mejores mascarillas para filtrar el humo de los incendios forestales.

Si hay humo forestal en el aire, sus hijos no deben participar en actividades *adicionales* afuera (como jugar deportes), ya sea que usen cubrebocas o no. Recuerde que las mascarillas pueden ayudar a que su hijo respire *menos* humo, pero va a inhalar *algo de* humo, especialmente durante la actividad física.

¿Cuál es la mejor mascarilla?

La mejor mascarilla para evitar inhalar el humo de los incendios forestales es una que filtre las partículas pequeñas contenidas en el humo cuando respiramos. Estas mascarillas se llaman respiradores.

¿Cómo puedo encontrar una buena mascarilla para mis hijos?

Al buscar mascarillas para sus hijos, hágase las siguientes tres preguntas. Cada punto se describe más a fondo a continuación para diferentes tipos de mascarilla:

- ¿Qué tan bien filtra el material?
- ¿Qué tan fácil es respirar a través del material?
- ¿Qué tan ajustada le queda a la cara de mi hijo o hija? La mascarilla debe cubrirle completamente la boca y nariz sin ninguna apertura cerca de la nariz, las mejillas y la barbilla.

¿Cómo puedo saber si hay mala calidad de aire en mi área?

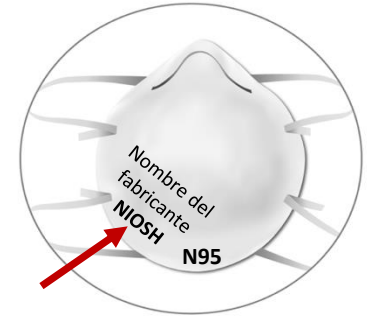
Visite airnow.gov en su computadora o teléfono inteligente para informarse sobre el índice de calidad de aire (AQI en inglés) en su código postal.

- Para más detalles, vea el mapa en fire.airnow.gov
- Considere usar una mascarilla para proteger a las personas sensibles cuando el índice AQI sea mayor que 151 o si el humo les hace toser. Las personas sensibles incluyen a niños y personas embarazadas.

Colores	Niveles preocupantes para la salud	Valores del Índice de la calidad del aire (AQI)
Verde	Buena	0-50
Amarillo	Moderada	51-100
Naranja	Insalubre para grupos sensibles	101-150
Rojo	Insalubre	151-200
Morado	Muy insalubre	201-300
Rojo granate	Peligrosa	301-500

Diferentes tipos de mascarilla:

Las mascarillas aprobadas por NIOSH reducirán la cantidad de humo que su hijo inhala más que ningún otro tipo de mascarilla, especialmente si sellan bien (se ajustan bien, sin aperturas por donde pueda entrar aire) sobre la cara. A este tipo de mascarilla se le llama a veces *respirador*.



- **Busque mascarillas con la etiqueta “NIOSH N95”.**
 - NIOSH son las siglas en inglés del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional, la rama del gobierno federal que protege a los trabajadores.
 - Las mascarillas con la etiqueta ‘NIOSH N95’ contienen un material que bloquea la entrada de casi todas las partículas de humo.
- Por ejemplo, imagine que el aire cerca de su hijo contiene 1000 partículas de humo. Si él o ella no lleva mascarilla, inhalará todas las 1000 partículas. Si está usando una mascarilla NIOSH N95 que sella bien (para que todo el aire respirado pase a través de la mascarilla) sólo inhalarán 100 partículas. Si la mascarilla le queda floja con aperturas cerca de la cara, nariz o barbilla que permiten fugas de aire, entonces inhalará muchas más partículas.
- **Revise que selle** la mascarilla ahuecando sus manos y colocándolas en el entorno de la cara de su hijo. Primero, pídale que sople fuerte como si quisiera apagar las vela en su tarta de cumpleaños, y note si usted siente que escapa el aire alrededor de la mascarilla. Después, que su hijo inhale profundamente. Usted debe ver cómo la mascarilla se le va pegando a la cara con la inhalación y *no* debería sentir ningún movimiento de aire por los bordes de la mascarilla. Las personas embarazadas también deben seguir esta recomendación.
 - Algunas mascarillas tienen válvulas. Está bien que el aire salga de la válvula, pero es importante que no entre por ella. Las mascarillas N95 con o sin válvula le protegerán contra el humo de incendio forestal.
- Aunque exista alguna apertura pequeña entre la mascarilla N95 y la cara de su hijo, la N95 sigue siendo la mascarilla que le protegerá mejor contra el humo.
- Las mascarillas N95 no se fabrican específicamente para niños en los Estados Unidos, pero los niños de 7 años y mayores tal vez puedan usar las de tamaño adulto pequeño.
- Las mascarillas N95 sucias, rotas, mojadas o aplastadas deben tirarse.

Las mascarillas médicas o quirúrgicas normalmente tienen aperturas entre sus bordes y la cara.



Aunque este tipo de mascarilla no funciona tan bien como las N95, algunos modelos pueden ayudar a proteger a su hijo contra el humo.

- En el ejemplo mencionado arriba, si hay 1000 partículas de humo en el aire cerca de su hijo y él o ella usa una mascarilla médica, inhalará 700-800 partículas. Entre más grandes sean las aperturas entre su cara y la mascarilla, más partículas inhalará.
- Hay reglas para asegurar que el material de las mascarillas médicas facilite la respiración. No existen reglas sobre cuántas partículas el material debe filtrar.
 - Ya que no existen reglas sobre la filtración para estas mascarillas, es posible que sólo reduzcan un poco la exposición a las partículas de humo.
- Las mascarillas médicas vienen en tamaño adulto y tamaño niño. Escoja el tipo que mejor se ajuste a la cara de su hijo.

Las mascarillas o cubrebocas de tela, que ayudan a reducir la transmisión de enfermedades (como el COVID-19), normalmente no reducen la exposición al humo de incendio forestal ni otros tipos de contaminación aérea.

- No existen reglas para los cubrebocas de tela sobre qué tan bien el material debe filtrar las partículas de humo ni sobre qué tanto facilitan la respiración.



Seguridad:

- Tanto las mascarillas aprobadas por NIOSH como las N95 y las mascarillas médicas pueden ser usadas por los niños en forma segura.
- Los niños pequeños sólo deben usar mascarilla cuando un adulto esté presente.
- Su hijo puede usar mascarilla en forma segura si él o ella le puede expresar cualquier problema que tenga con la mascarilla. Si su hijo está incómodo o dice que le cuesta trabajo respirar, quítele la mascarilla. Puede ser útil ensayar el uso de la mascarilla con su hijo antes de que suceda la necesidad de usarla debido a un evento de humo para que él o ella se acostumbre a la sensación de llevarla puesta.
- No le ponga mascarilla a su hijo si él o ella puede ahogarse o estrangularse con la mascarilla (si frecuentemente se mete cosas a la boca o si no puede llevar una mascarilla sobre la boca sin estarla jalando o quitando).
- Si tiene alguna preocupación, consulte con el proveedor médico de su hijo o hija.

Embarazo:

Si está embarazada, esta información le corresponde también. Si usted no está respirando bien, su bebé por nacer tampoco está recibiendo suficiente oxígeno. La exposición al humo de incendio forestal puede aumentar el riesgo de que su bebé nazca prematuro o más pequeño que lo normal.

Si no hay mascarillas disponibles:

- Recuerde que esta información es sobre la protección contra el humo producido por los incendios forestales y puede ser diferente a la información sobre cómo protegerse contra las infecciones.
 - En particular, las mascarillas N95 con o sin válvula de exhalación protegen contra el humo de incendio forestal.
- Si las mascarillas N95 son escasas y están siendo ahorradas para los profesionales médicos, no las compre. Si las mascarillas están disponibles, se pueden usar para tener algo de protección. Recuerde primero enfocarse en otras maneras de evitar su exposición al humo (como mejorar la calidad de aire en espacios interiores).
- Mascarillas (como la KN95) de otros países pueden no seguir las mismas reglas que las mascarillas aprobadas por NIOSH y podrían no proveer la misma protección.

Este material fue apoyado por la Academia Americana de Pediatría (AAP en inglés) y financiado (en parte) por la subvención del acuerdo cooperativo número 1 NU61TS000296-01-00 de la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (ATSDR en inglés).

Reconocimiento: La Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. (EPA en inglés) apoya al PEHSU al proporcionarle fondos parciales a la ATSDR bajo el Acuerdo Interinstitucional número DW-75-95877701. Ni la EPA ni la ATSDR respaldan la compra de ningún producto o servicio comercial mencionado en las publicaciones del PEHSU.