



KAREN L. SMITH, MD, MPH
Director and State Public Health Officer

State of California—Health and Human Services Agency
California Department of Public Health



EDMUND G. BROWN JR.
Governor

Uso de respiradores (mascarillas) por el público para la protección en contra del humo de cenizas o cenizas

Departamento de Salud Pública de California– Octubre 17, 2017

Un respirador es un dispositivo que cubre la nariz y la boca, se ajusta perfectamente a la cara y ayuda a proteger los pulmones mediante la reducción de contaminantes en el aire que respira. Un respirador llamado "N95" o "P100" es el tipo más común para proteger a la gente de partículas en humo o ceniza. Están disponibles en ferreterías o tiendas de mejoras para el hogar y farmacias.

- La manera más efectiva de protegerse durante las emergencias de incendios forestales es permanecer dentro de sus casas o limitar su tiempo al aire libre cuando hay humo en el aire. Al limitar su exposición de esta manera, es posible que no necesite usar un respirador.
- Si debe estar al aire libre durante largos periodos de tiempo con aire humeante o en un área cubierta de cenizas, puede beneficiarse de usar un respirador ajustado para reducir su exposición al humo de cenizas o cenizas.
- Si siente efectos adversos al respirar en un ambiente lleno de humo, incluso en interiores, puede beneficiarse con el uso de un respirador ajustado.
- Si desea usar un respirador, debe aprender [cómo seleccionar y usar correctamente el respirador](#). Esto es muy importante para obtener la mejor protección.

Posibles riesgos

- Usar un respirador puede dificultar la respiración. Si tiene problemas cardíacos o pulmonares, consulte a su médico antes de usar un respirador.
- Si tiene dificultad al respirar, se mareo o tiene otros síntomas mientras usa un respirador, vaya a un lugar con aire más limpio y quíteselo.
- Usar un respirador, especialmente si hace calor o si está físicamente activo, puede aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Tome descansos a menudo. Si se siente mareado, débil o con náuseas, diríjase a un lugar con aire más limpio, quítese el respirador y busque atención médica.
- Los respiradores no vienen en tamaños adecuados para niños. Dado que no encajarían lo suficientemente bien como para proporcionar un sello hermético, no serían efectivos para reducir la exposición.



Cómo usarlo

- Seleccione los respiradores de pieza facial filtrante **N95** o **P100** aprobados por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). El respirador funciona capturando partículas de humo en el material de filtro que constituye la máscara cuando el usuario inhala. Cualquier fuga alrededor del sello facial hace que el aire sin filtrar entre en la máscara y se inhale.
- El uso efectivo se basa en seleccionar un tamaño y un modelo que proporcionen un sello hermético entre el respirador y la cara del usuario.
- Para obtener un ajuste seguro, coloque la máscara sobre su nariz y debajo de su barbilla, con una correa colocada debajo de las orejas y una correa por encima.
- Tire la máscara cuando sea más difícil respirar, o si el interior se ensucia.
- Los respiradores N95 o P100 pueden ayudar a filtrar partículas, pero no eliminan los químicos irritantes contenidos en el humo.
- Para obtener la mayor protección de un respirador ajustado, los usuarios deben estar afeitados en las áreas donde la máscara sella la cara.
- Las máscaras antipolvo de una correa o máscaras quirúrgicas con correas que rodean sus orejas no lo protegerán contra el humo o las cenizas, ya que no están diseñadas para sellarse firmemente en la cara.

Para obtener más información sobre la salud y la seguridad de los trabajadores en las regiones de incendios forestales, visite el [Departamento de Relaciones Industriales de California](#).