# Mantener la calma durante el embarazo cuando la temporada de incendios se calienta

***Por Kirstie Perrotta, MPH y Sonia Alvarado, MotherToBaby California***

Con los incendios forestales convirtiéndose aparentemente en un problema que ocurre durante todo el año, las mujeres embarazadas tienen más preguntas que nunca sobre la exposición al humo y la mala calidad del aire persistente. Comprender los posibles riesgos de un incendio durante el embarazo o la lactancia puede ayudar a las mujeres a tomar decisiones informadas cuando lo impensable ocurre. A continuación, se presentan algunas de las preguntas más comunes que recibimos en MotherToBaby sobre los incendios forestales.

**¿Qué hay en el aire de los incendios?**
Un incendio forestal produce materia particulada (una combinación de tierra, polvo del suelo, polen, moho, cenizas y hollín), además de otros productos químicos. La materia particulada puede ser de diferentes tamaños. Las partículas de menos de 10 micrómetros de diámetro plantean los mayores problemas, ya que pueden penetrar profundamente en los pulmones, y algunas incluso pueden entrar en el torrente sanguíneo. El contenido del humo puede variar según lo que se esté quemando. En algunos casos, el humo de los incendios forestales puede contener metales pesados como el plomo. El humo de los incendios forestales también contiene monóxido de carbono.

**Estoy embarazada. ¿Cómo afecta la materia particulada a mi embarazo? Y, ¿qué del monóxido de carbono?**
Los expertos nos dicen que cuanto más pequeñas son las partículas, peores son los efectos sobre la salud, incluida la dificultad para respirar, el asma agravada y el aumento del riesgo de ataque cardíaco y muerte debido a problemas respiratorios y cardiovasculares. Aunque no sabemos lo suficiente sobre cómo la exposición a partículas puede afectar un embarazo, tiene sentido que todos tomen precauciones adicionales para reducir su exposición al humo de los incendios forestales.

El monóxido de carbono es un gas que entra en los pulmones y la sangre, y desplaza el oxígeno tanto a la madre como al bebé. Cuanto mayor y larga sea la exposición, mayor será el riesgo. Los estudios sugieren que puede haber una mayor probabilidad de defectos de nacimiento cuando una mujer está expuesta al monóxido de carbono en el primer trimestre, pero se necesitan más estudios. Otros estudios han encontrado que la exposición al humo de los incendios forestales puede aumentar el riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer. Sin embargo, este hallazgo puede estar más relacionado con el estrés que experimenta una mujer durante un incendio, o una combinación de factores, que con la exposición real al humo. También se necesita más investigación.

**Tengo asma y estoy embarazada. ¿Tengo riesgos añadidos?**
Sí. Los estudios en mujeres no embarazadas nos dicen que la exposición a partículas de 10 micrómetros de diámetro o menos puede empeorar los síntomas del asma. El embarazo no la protegería e incluso puede ponerla en mayor riesgo de tener un ataque de asma dependiendo de qué tan avanzado es el embarazo. Vea nuestra hoja informativa sobre el asma aquí.

Dependiendo de su proximidad a la zona del incendio, puede ser difícil obtener ayuda si sus síntomas empeoran. Los socorristas pueden estar ocupados combatiendo los incendios y evacuando a los residentes, y es posible que no lleguen a usted tan rápido como necesita. Las salas de emergencia pueden ser inundadas. Por esta razón, es muy importante tener siempre su medicamento para el asma con usted para que si el humo exacerba sus síntomas pueda comenzar a tratarse. También debe estar en contacto con su médico y alejarse de la fuente de los incendios forestales lo antes posible.

**Estoy embarazada y trabajo al aire libre. ¿Necesito mascarilla?**
La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés) tiene recomendaciones sobre cuáles máscaras usar para protegerse contra las partículas que ingresan a los pulmones. El objetivo es prevenir o reducir la exposición tanto como sea posible. Si trabaja en interiores, en su mayor parte está protegida. Si trabaja al aire libre, es posible que desee considerar el uso de una máscara que se ajuste correctamente y tenga dos correas para la cabeza para mantenerla en su lugar. Debe estar etiquetado como «respirador de partículas» y debe haber sido probado o aprobado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Obtenga más información

aquí. Dado que el embarazo puede alterar su función pulmonar, las mujeres embarazadas pueden tener más dificultades para respirar de entrada. Por esa razón, es importante consultar con su proveedor de atención de salud antes de usar un respirador de partículas.

Si le preocupan sus condiciones de trabajo, NIOSH ofrece un Programa de Evaluación de Riesgos para la Salud. Este programa ayuda a los empleados a saber si hay peligros para la salud en su lugar de trabajo y recomienda formas de reducir los peligros y prevenir enfermedades relacionadas con el trabajo. Obtenga más información aquí.

**Vivo a unas 50 millas de los incendios forestales. ¿Todavía tengo que preocuparme por estar al aire libre?**
Dependiendo de dónde viva y la dirección del viento, la calidad del aire en su área puede ser mala debido al incendio forestal, incluso si el fuego no está tan cerca de usted. Escuche a los funcionarios locales de salud y medio ambiente, y evite hacer ejercicio al aire libre, hacer jardinería o realizar otras actividades que puedan hacer que se esfuerce e inhale más partículas en el aire. Si tiene alguna duda, espere hasta que los incendios forestales se hayan extinguido y la calidad del aire vuelva a la normalidad.

**¿Pueden los incendios causar otros problemas a las mujeres embarazadas?**
Dependiendo de las condiciones climáticas, los incendios forestales pueden propagarse rápidamente. El estrés de tener que tomar decisiones de vida o muerte, o la decisión de abandonar su hogar y decidir qué artículos llevar con muy poca antelación, todo produce un tremendo estrés. Es absolutamente normal sentirse triste, estresado, ansioso o asustado. En el embarazo, dependiendo de cuánto tiempo esté presente el estrés y el nivel de estrés, es posible que pueda haber impactos en el bebé en desarrollo, por lo que cualquier cosa que pueda hacer para tratar de reducir el estrés siempre es una buena idea. Revise nuestra hoja informativa sobre el estrés para obtener más información.

**Estoy embarazada. ¿Qué pasa si tengo que evacuar?**
Lo mejor que puede hacer es tener un plan con anticipación. Haga una lista de verificación de los artículos que debe llevar consigo en caso de que necesite evacuar su hogar. Prepare un kit de suministros de emergencia y guárdelo en un lugar donde pueda acceder fácilmente a él, y cree un plan de comunicación familiar.

Cuando llegue el momento de evacuar, mantenga la calma. Asegúrese de traer todos los medicamentos que tome diariamente (incluidas sus vitaminas prenatales). Manténgase bien hidratada, continúe comiendo y descanse tanto como pueda. Si tiene que registrarse en un refugio, dígale al personal que está embarazada para que puedan hacer las adaptaciones necesarias.

Si bien llegar a su chequeo prenatal es probablemente lo último en su mente en medio de una evacuación, es importante que continúe ir con su obstetra / ginecólogo o partera. Algunas mujeres pueden ser desplazadas de sus hogares por un período prolongado de tiempo. Sin embargo, es importante seguir asistiendo a sus visitas de atención prenatal para asegurarse de que el bebé esté creciendo y desarrollándose adecuadamente.

Si se acerca su fecha de parto, verifique que su hospital o centro de maternidad no esté en la zona de evacuación obligatoria. Si se encuentra cerca de los incendios, se le puede pedir al personal y a los pacientes que evacuen, y es posible que deba dar a luz en un hospital diferente. Conocer esta información antes de entrar en trabajo de parto reducirá cualquier estrés innecesario.

**¿Qué otras medidas puedo tomar para minimizar mi exposición al humo de un incendio?**
Permanezca en el interior cuando sea posible, y mantenga sus ventanas y puertas cerradas. Si está disponible, un purificador de aire puede ayudar con la calidad del aire interior. Si tiene que conducir a algún lugar, mantenga las ventanas cerradas y use el aire acondicionado para mantenerse fresco. Si su automóvil tiene un botón que recircula el aire internamente, asegúrese de que esté encendido. Las mujeres embarazadas que deben aventurarse al aire libre también pueden considerar usar una máscara. Aunque cualquier protección es útil, un respirador de partículas N95 funciona mejor para filtrar las partículas dañinas.

**Estoy amamantando y me preocupan los incendios forestales en mi área**.
Las madres que amamantan también pueden enfrentar sus propios desafíos cuando tienen que evacuar sus hogares. Cuando sea posible, siga los pasos descritos anteriormente para reducir la exposición al humo de los incendios forestales tanto para usted como para su bebé.

Los beneficios de la lactancia materna son bien conocidos, y en la mayoría de los casos se alienta a las mujeres a continuar amamantando a sus bebés incluso cuando se enfrentan a una emergencia como un incendio. Las mujeres que están amamantando deben concentrarse en mantenerse bien hidratadas y continuar alimentando al bebé a demanda.

Para las mamás que eligen extraer leche materna, puede valer la pena empacar baterías adicionales en su kit de suministros de emergencia en caso de que se corte la energía. Para los bebés alimentados con fórmula, es importante llevar agua embotellada.

**¿Dónde puedo obtener más información sobre los incendios que ocurren actualmente y sobre la calidad del aire donde vivo?**

El Servicio Forestal del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) informa sobre grandes incendios a nivel nacional. La EPA también tiene un sitio web donde puede verificar el índice de calidad del aire en su área local. Las mujeres embarazadas deben seguir las instrucciones establecidas para «individuos sensibles». Por último, los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC) tienen más información útil sobre la exposición a incendios forestales durante el embarazo aquí.

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org** .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 23 de enero de 2025.