

## Información de aviso de salud sobre el humo y la calidad del aire para el trabajador

### **El estado de Nueva York ha emitido un aviso de salud sobre la calidad del aire... ¿Por qué? ¿Qué significa eso?**

El aviso de salud actual sobre la calidad del aire se emitió debido a la contaminación por humo de los incendios forestales que arden en Canadá y viajan hacia el sur hasta Nueva York (así como Nueva Jersey, Connecticut, Massachusetts, Pensilvania, Vermont y Virginia).

El humo de los incendios forestales contiene una combinación de partículas y gases como el ozono, el monóxido de carbono, los hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAH, por sus siglas en inglés) y el dióxido de nitrógeno. La exposición extensa al humo de los incendios forestales se ha asociado con las visitas al departamento de emergencias cardiovasculares y cerebrovasculares, particularmente en adultos mayores de 65 años.

El aviso de salud está vigente para alertar a los neoyorquinos para que tomen las precauciones adecuadas en respuesta a la contaminación por humo.

### **¿Qué es PM 2.5 y por qué es importante?**

Uno de los principales componentes del humo de los incendios forestales es la materia particulada, abreviada PM, por sus siglas en inglés. Al considerar los efectos en la salud de las PM, el tamaño de las partículas juega un papel importante. PM2.5 se refiere a partículas que tienen un diámetro de 2,5 micras o menos (a modo de comparación, un cabello humano tiene un diámetro aproximado de 50 a 70 micras); estas partículas son lo suficientemente pequeñas como para viajar profundamente en los pulmones y dañar el revestimiento.

### **¿Qué es el Índice de Calidad del Aire (AQI)? ¿Debería prestarle atención? ¿Como lo uso?**

El AQI, por sus siglas en inglés, es un sistema codificado por colores desarrollado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) para comunicar la limpieza del aire exterior. Los datos se recopilan de más de 1000 monitores de contaminación en todo el país.

La escala del índice se establece de 0 a 500; cuanto mayor sea el número, mayor será el nivel de contaminación. Los niveles que miden 100 o menos están por debajo de los niveles que se sabe que causan efectos negativos para la salud; los niveles entre 101 y 199 son seguros para la mayoría de los adultos, pero los adultos mayores, los niños y los adultos con enfermedades cardíacas y pulmonares pueden correr un mayor riesgo. Los niveles superiores a 200 se consideran "muy poco saludables". A las 4 p. m. del 7 de junio de 2023,

el AQI de la ciudad de Nueva York se calculaba de 413. A las 8 a. m. del 8 de junio de 2023, los niveles superaron los 200.

El AQI es fácil de usar, es gratuito y puede ser una buena herramienta para ayudar a evaluar cuándo y qué tipo de precauciones se deben implementar. Visite [airnow.gov](http://airnow.gov) para obtener una herramienta interactiva.

### **¿Quién está en riesgo?**

Por el momento, muchos de los estudios que analizan los efectos acumulativos de respirar el humo de los incendios forestales se han realizado entre los bomberos, por lo que es difícil decir cómo se aplica en la población general. Sin embargo, podemos deducir que las personas que experimentan exposiciones más prolongadas y están expuestas a humo más denso probablemente tengan un mayor riesgo de efectos negativos para la salud.

Además, los adultos mayores (mayores de 65 años), las personas embarazadas, los niños y las personas con afecciones respiratorias y cardíacas preexistentes tienen un riesgo particularmente alto.

Las personas que trabajan al aire libre o realizan actividades extenuantes al aire libre también corren un mayor riesgo.

### **¿Cuáles son los síntomas asociados con la exposición al humo de los incendios forestales?**

Los síntomas pueden variar desde leves, como irritación de los ojos, nariz y garganta, tos, secreción nasal, dolor de cabeza y fatiga, hasta graves, como dificultad para respirar, dolor en el pecho, aumento del ritmo cardíaco y exacerbación del asma. Un estudio encontró un aumento en los casos de influenza después de una severa temporada de incendios. Además, la respuesta inflamatoria asociada puede exacerbar las condiciones de salud existentes.

### **¿Cómo puedo protegerme?**

- Las pautas locales pueden actualizarse rápidamente a medida que cambian las condiciones, así que preste atención a los informes de salud locales y vigile el AQI.
- Si las pautas recomiendan permanecer en el interior y usted puede hacerlo, hágalo. Mantenga las ventanas y puertas cerradas tanto como sea posible. Si hace demasiado calor adentro, encienda un acondicionador de aire si tiene uno, pero mantenga la entrada de aire fresco cerrada y el filtro limpio para no llevar el humo del exterior al interior. Si hace demasiado calor para quedarse adentro con las

## Información de aviso de salud sobre el humo y la calidad del aire para el trabajador

ventanas cerradas y no tiene aire acondicionado, busque refugio en otro lugar.

- Cuando esté al aire libre, evite la actividad extenuante tanto como sea posible. Abogue con su empleador (a través de su sindicato o centro de trabajadores) por tareas modificadas/livianas.
- Utilice un filtro de aire independiente con eliminación de partículas (pero sin ionización). Siga las recomendaciones del fabricante sobre el reemplazo del filtro y la ubicación del dispositivo.
- No aumente la contaminación del aire interior usando nada que se queme (p. ej., velas, chimeneas, tabaco para fumar u otros productos) o aspirando (revuelve las partículas que ya están dentro de su casa).

### ¿Qué pasa con la protección respiratoria?

Los respiradores N95, que están diseñados para proteger al usuario de las partículas, ofrecerán cierta protección: un estudio encontró que reducen las hospitalizaciones por el humo de los incendios forestales en un 30 %. Es importante reiterar que el humo de los incendios forestales se compone de partículas y gases, y los N95 solo están diseñados para proteger al usuario de la exposición a partículas, no al gas. Se deben considerar niveles más altos de protección respiratoria, como respirador purificador de aire de media cara y de cara completa, respiradores purificadores de aire motorizados (PAPR, por sus siglas en inglés) y respiradores de suministro de aire (SAR, por sus siglas en inglés), para exposición prolongada y/o trabajo extenuante. Abogue con su empleador (a través de su sindicato o centro de trabajadores) para determinar la protección respiratoria más adecuada para el trabajo que se está realizando.

Las máscaras de tela y papel, y otras cubiertas faciales holgadas brindarán aún menos protección, aunque serán mejores que no cubrirse en absoluto.

### ¿Qué pasa si me siento enfermo?

De acuerdo a la Ley de licencia por enfermedad pagada del estado de Nueva York (también aplicada por la ciudad de Nueva York), en los lugares de trabajo con 5 o más empleados, los empleadores deben permitir que los trabajadores tomen hasta 40 horas de licencia por enfermedad pagada si están enfermos o si necesitan cuidarse de un familiar cercano que está enfermo y no puede trabajar. Los empleadores con 100 o más empleados deben proporcionar hasta 56 horas de licencia pagada de días de enfermedad pagada cada año. Los empleadores no pueden

tomar represalias (por ejemplo, despedir, dar menos horas o tratar de otra manera diferente) contra los trabajadores que están enfermos o toman tiempo libre para cuidar a un familiar enfermo. Esta ley se aplica tanto a los trabajadores al aire libre como a los trabajadores en interiores y se aplicará durante este Aviso de salud sobre la calidad del aire.

### ¿Qué debe hacer mi empleador? ¿Qué debo hacer yo, como empleador, por mis trabajadores?

- Los empleadores deben usar el AQI para PM2.5 para ayudar a determinar qué tipo de precauciones deben usar para garantizar la seguridad de sus trabajadores. CalOSHA recomienda un AQI inferior a 151. Sin embargo, con un AQI superior a 101, los grupos sensibles aún corren un mayor riesgo y los empleadores deben trabajar con sus empleados para brindar condiciones de trabajo seguras para todos los trabajadores.
- En AQI de 151 y superior, los empleadores deben usar medidas adicionales para reducir la exposición potencial de los trabajadores. Las medidas pueden incluir controles de ingeniería, como proporcionar estructuras cerradas o vehículos para trabajadores al aire libre donde se filtre el aire, o proporcionar unidades de filtración de aire adicionales para trabajadores en interiores.
- Cuando los controles de ingeniería no sean factibles, o no reduzcan suficientemente el AQI, se deben implementar controles administrativos cuando sea factible; por ejemplo, cambiar la ubicación donde trabajan los empleados, implementar tareas modificadas o livianas, o cambiar los horarios de trabajo.
- Los empleadores deben proporcionar acceso a equipos de protección respiratoria adecuados: N95 o mejores (las cubiertas de tela, las máscaras de papel u otras cubiertas faciales holgadas no son suficientes) y alentar el uso voluntario de dicho equipo.
- Tenga en cuenta que el uso voluntario de respiradores con pieza facial filtrante requiere que el empleado complete el Apéndice D.