

# EMBARAZO E INCENDIOS FORESTALES

## Consejos para minimizar los riesgos



La exposición a los incendios forestales puede afectar la salud en cualquier etapa del embarazo. Hay estudios que relacionan la exposición al humo de los incendios forestales con los partos prematuros (bebés que nacen demasiado pronto), el bajo peso al nacer (bebés que nacen demasiado pequeños) y la presión alta. Hay medidas que puede tomar para minimizar los riesgos para su salud y la de su bebé antes, durante y después de un incendio forestal.

### Antes de un incendio forestal: Prepárese

- Tenga mascarillas de calidad para protegerse del humo y otras toxinas del aire (por ejemplo, N95 o P100). Si tiene niños pequeños, tenga preparadas mascarillas KN95 para ellos. Debe ponerse las mascarillas siempre que vea ceniza o huelga humo.
- Haga un plan con su proveedor sobre dónde puede recibir atención prenatal o dar a luz a su bebé si el consultorio de su médico/hospital está cerrado. Prepare un plan de parto en caso de que le pidan que evacue. Pida a su proveedor una copia de sus expedientes prenatales.
- Esté atenta a las señales de trabajo de parto y parto prematuro.
- Almacene medicamentos recetados y vitaminas prenatales para 7-10 días. Prepare y guarde una bolsa con artículos y suministros esenciales tanto para ambos padres como para el bebé (por ejemplo, ropa, artículos de aseo, expedientes médicos e información sobre el seguro).
- Compre alimentos secos que no requieran cocción y provisiones de agua para al menos 3 días (1 galón al día por persona).



### Durante un incendio forestal

- Siga todas las advertencias y órdenes de evacuación. Si tiene problemas para respirar, considere la posibilidad de evacuar por su seguridad, aunque no sea necesario.
- Compruebe diariamente los informes sobre la calidad del aire para evitar la inhalación de toxinas y siga las instrucciones del departamento de salud o del proveedor sobre la seguridad al aire libre para las poblaciones vulnerables. Mientras esté embarazada, se la considera vulnerable.
- Permanezca en el interior tanto como sea posible. Mantenga las ventanas y puertas cerradas y use sistemas de calefacción/AC con filtro para recircular el aire en su vivienda. Use un purificador de aire cuando esté disponible.
- Use una mascarilla N95 o P100 si debe estar en el exterior o en áreas interiores mal ventiladas.
- Si va a un lugar de evacuación, asegúrese de que el personal sepa que está embarazada.
- Continúe con sus cuidados prenatales. Siga los consejos de su proveedor de atención médica.
- Si tiene una comadrona, una visita a domicilio u otra persona de apoyo, hágale saber dónde está y lo que necesita. Active su red y pida ayuda.



# EMBARAZO E INCENDIOS FORESTALES

## Consejos para minimizar los riesgos



### Después de un incendio forestal: Recuperación segura

- No vuelva a su casa hasta que le digan que es seguro hacerlo. Siga consultando las alertas locales sobre la calidad del aire y la seguridad del agua.
- Protéjase de la ceniza. Lávese la piel o la boca y enjuáguese los ojos tan pronto como pueda.

No limpie ni manipule los restos de los incendios forestales hasta que los funcionarios de salud y seguridad digan que es seguro.

- Consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas específicas sobre su embarazo.



### Recursos para los incendios forestales de enero de 2025

**BreastfeedLA** – Extractores de leche gratis y servicios de asesores de lactancia disponibles a partir del 1/25 [www.breastfeedla.org/](http://www.breastfeedla.org/)

**San Gabriel Valley AAIMM CAT** – Entregan artículos esenciales para bebés en los lugares de evacuación locales a partir del 1/25 [www.blackinfantsandfamilies.org/sangabriel](http://www.blackinfantsandfamilies.org/sangabriel)

**Centros de recursos en caso de desastres** - Los centros de recursos en caso de desastres están ahora disponibles al público desde 8 a. m.-9 p. m.  
<https://recovery.lacounty.gov/>

**Comuníquese con la línea de ayuda en caso de desastres: 1-800-985-5990**

**Recursos de salud mental perinatal**  
<https://directory.maternalmentalhealthnow.org/>

**Consejos de seguridad para la salud con respecto al humo y la ceniza de los incendios forestales**  
<http://www.aqmd.gov/home/air-quality/wildfire-health-info-smoke-tips>

**Recibir alertas sobre la calidad del aire**  
<http://www.aqmd.gov/home/air-quality/air-alerts>

**Salud pública materna, infantil y adolescente** - Los programas incluyen visitas a domicilio, navegación por el seguro médico, apoyo de comadrona, Black Infant Health (Salud de bebés de raza negra), remisiones para cuidado infantil, apoyo a los niños con necesidades especiales de atención médica, Asthma Coalition (Coalición del asma), y prevención de intoxicación por plomo en los niños.  
[publichealth.lacounty.gov/mch/](http://publichealth.lacounty.gov/mch/)



Comuníquese con el Programa integral de servicios perinatales para obtener una lista completa de fuentes en [cpsp@ph.lacounty.gov](mailto:cpsp@ph.lacounty.gov)



(Spanish)