

JULIO 2026

## Incendios forestales y salud: una amenaza creciente en un clima cambiante

Los incendios forestales constituyen un problema creciente de salud pública. En las últimas décadas se ha observado un aumento de los episodios de incendios extremos en numerosas regiones del mundo, incluida la cuenca mediterránea, en un contexto de cambio climático caracterizado por temperaturas más elevadas, sequías más prolongadas y una mayor frecuencia de condiciones meteorológicas favorables para la propagación del fuego. A estos factores se suma la falta de gestión forestal y el progresivo abandono de las zonas rurales, que favorecen la acumulación de combustible vegetal y aumentan la vulnerabilidad de los ecosistemas frente a incendios de gran intensidad. España ha experimentado durante los últimos años algunos de los mayores incendios de su historia reciente, **poniendo de manifiesto que estos fenómenos no solo representan una amenaza ambiental, sino también un importante riesgo para la salud de la población.**

Aunque los incendios forestales pueden provocar daños directos sobre las personas y las infraestructuras, el principal impacto sanitario se produce a través de la exposición al humo. Este humo contiene una compleja mezcla de contaminantes atmosféricos, entre los que **destacan las partículas finas (PM2.5), capaces de penetrar profundamente en el sistema respiratorio y alcanzar el torrente sanguíneo.** Dependiendo de la intensidad del incendio y de las condiciones meteorológicas, estas emisiones pueden afectar no solo a las poblaciones próximas al fuego, sino también a zonas situadas a cientos de kilómetros de distancia.

La evidencia científica acumulada durante los últimos años muestra de forma consistente que la exposición al humo de incendios forestales se asocia con un **incremento de los problemas respiratorios.** Diversos estudios realizados en distintos países han documentado aumentos de las crisis asmáticas, exacerbaciones de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), infecciones respiratorias, consultas en urgencias, hospitalizaciones e incluso mortalidad por causas respiratorias durante los episodios de humo. Los efectos pueden aparecer a los pocos días de la exposición y son especialmente relevantes en personas con enfermedades respiratorias previas.

Además de los efectos respiratorios, la investigación científica también ha identificado impactos sobre la salud cardiovascular. La exposición a las partículas procedentes del humo se ha asociado con aumentos en las hospitalizaciones por cardiopatía isquémica, insufi-

ciencia cardíaca e ictus, así como con incrementos de la mortalidad cardiovascular durante los episodios de elevada contaminación. Aunque estos efectos suelen ser menos visibles que los respiratorios, su relevancia es considerable debido a la elevada frecuencia de las enfermedades cardiovasculares en la población.

La evidencia más reciente también señala posibles repercusiones sobre la **salud mental**. Los incendios forestales pueden generar ansiedad, estrés, incertidumbre y alteraciones emocionales tanto en las personas directamente afectadas como en aquellas expuestas de forma prolongada al humo o a situaciones de evacuación y pérdida de bienes. Algunos estudios han observado aumentos en las consultas de urgencias por problemas de salud mental durante y después de grandes incendios, así como una persistencia de los síntomas psicológicos meses después del evento.

Determinados grupos de población presentan una mayor vulnerabilidad frente a los efectos del humo de los incendios forestales. Entre ellos se encuentran las personas mayores, la infancia, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares crónicas. También pueden verse especialmente afectadas las personas en situación de vulnerabilidad social, debido a mayores dificultades para reducir su exposición o acceder a medidas de protección adecuadas.

Ante episodios de humo procedente de incendios forestales, las autoridades sanitarias recomiendan reducir al máximo la exposición. Cuando los niveles de contaminación son elevados, es aconsejable permanecer en espacios interiores, mantener puertas y ventanas cerradas, evitar actividades físicas intensas al aire libre y seguir adecuadamente los tratamientos prescritos en caso de enfermedades respiratorias o cardiovasculares. Las personas pertenecientes a grupos vulnerables deben prestar especial atención a las recomendaciones emitidas por las autoridades sanitarias. En situaciones de exposición intensa o prolongada, el uso de mascarillas filtrantes tipo FFP2 puede contribuir a reducir la inhalación de partículas finas.

La creciente frecuencia de incendios extremos y de episodios de humo asociados está convirtiendo la exposición a la contaminación generada por incendios forestales en un problema emergente de salud pública. Por ello, resulta fundamental reforzar los sistemas de vigilancia ambiental y sanitaria, mejorar los mecanismos de alerta temprana y desarrollar estrategias de adaptación que permitan proteger a la población frente a un riesgo que previsiblemente aumentará en las próximas décadas.



## **Mensajes clave**

- Los incendios forestales son cada vez más frecuentes e intensos en un contexto de cambio climático.
- El principal riesgo para la salud procede de la exposición al humo y a las partículas finas (PM2.5).
- Los efectos más frecuentes son respiratorios, aunque también se han descrito impactos cardiovasculares y sobre la salud mental.
- Las personas mayores, la infancia, las mujeres embarazadas y quienes padecen enfermedades crónicas constituyen los grupos más vulnerables.
- Reducir la exposición al humo y fortalecer las medidas de vigilancia y prevención es una prioridad de salud pública.