

## Problemas respiratorios, cardiovasculares o de salud mental: la SEE advierte de las consecuencias de los incendios forestales para la salud pública

- Las olas de calor aumentan el riesgo de incendios forestales, cuyo humo puede desplazarse a cientos de kilómetros y transportar partículas finas capaces de alcanzar el torrente sanguíneo
- La combinación de calor extremo y contaminación por humo incrementa los riesgos para las personas mayores, la infancia, las mujeres embarazadas y quienes padecen enfermedades crónicas
- Ante el aumento de los incendios extremos asociado al cambio climático, la SEE reclama reforzar la vigilancia ambiental y sanitaria, los sistemas de alerta temprana y las estrategias de adaptación

**Miércoles, 8 de julio de 2026.** Con las olas de calor, aumenta el riesgo de incendios forestales que se están convirtiendo en **una amenaza cada vez mayor** para la salud pública, y sus consecuencias no se limitan a las personas que están cerca de las llamas: el **humo** puede desplazarse y afectar a poblaciones situadas a cientos de kilómetros de distancia. Así lo advierte el Grupo de Trabajo de Epidemiología Ambiental de la Sociedad Española de Epidemiología, que incide en la importancia de **reforzar la vigilancia ambiental y sanitaria**, los sistemas de alerta temprana y las estrategias de adaptación.

Las personas expertas recuerdan que el aumento de las temperaturas, las sequías más prolongadas y la mayor frecuencia de condiciones meteorológicas favorables para la propagación del fuego están contribuyendo al incremento de los incendios extremos en numerosas regiones del mundo, incluida la cuenca mediterránea. A ello se suman una **gestión forestal limitada** y el progresivo **abandono de las zonas rurales**, que favorecen la acumulación de combustible vegetal y aumentan la vulnerabilidad de los ecosistemas.

En los últimos años, España ha registrado algunos de los mayores incendios de su historia reciente. Estos episodios, además de causar daños directos sobre las personas, las viviendas y las infraestructuras, generan una **contaminación atmosférica** que puede tener importantes efectos sobre la salud.

De acuerdo con la Sociedad Española de Epidemiología, el principal impacto sanitario de los incendios forestales se produce por la **exposición al humo**, que contiene una mezcla compleja de contaminantes. Entre ellos destacan las partículas finas PM2.5, capaces de **penetrar profundamente en el aparato respiratorio y llegar al torrente sanguíneo**.

### El humo, principal riesgo para la salud

La evidencia científica disponible relaciona la exposición a este humo con un incremento de las **crisis asmáticas**, las exacerbaciones de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), las infecciones

respiratorias, las consultas en los servicios de urgencias, las hospitalizaciones y la mortalidad por causas respiratorias. Estos efectos pueden aparecer pocos días después de la exposición y resultan especialmente relevantes entre las personas que ya padecen enfermedades respiratorias.

Además, el humo puede afectar al sistema cardiovascular. La exposición a las partículas procedentes de los incendios se ha asociado con un **aumento de las hospitalizaciones por cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca e ictus**, así como con una mayor mortalidad cardiovascular durante los episodios de elevada contaminación. "Aunque estas consecuencias pueden resultar menos visibles que los problemas respiratorios, su relevancia es considerable debido a la elevada frecuencia de las enfermedades cardiovasculares entre la población", explican.

Por otro lado, la sociedad científica advierte de que los incendios forestales también pueden tener consecuencias sobre la **salud mental**. Las evacuaciones, la pérdida de viviendas y bienes, la incertidumbre y la exposición prolongada al humo pueden generar **ansiedad, estrés y alteraciones emocionales** entre las personas afectadas. De hecho, algunos estudios han observado un aumento de las consultas de urgencias por problemas de salud mental durante y después de grandes incendios, así como la persistencia de síntomas psicológicos varios meses después del suceso.

Las personas mayores, la infancia, las mujeres embarazadas y quienes padecen enfermedades respiratorias o cardiovasculares crónicas se encuentran entre los grupos más vulnerables. También presentan un mayor riesgo las **personas en situación de vulnerabilidad social**, debido a sus mayores dificultades para reducir la exposición o acceder a medidas de protección adecuadas.

Por todo ello, ante episodios de contaminación provocados por incendios forestales, la SEE recomienda **reducir al máximo la exposición al humo**. Para ello, aconseja permanecer en espacios interiores, mantener cerradas puertas y ventanas y evitar las actividades físicas intensas al aire libre. Además, las personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares deben prestar especial atención a las recomendaciones de las autoridades sanitarias y seguir adecuadamente los tratamientos prescritos. Además, es importante de proteger a las personas que trabajan en espacios exteriores.

En situaciones de exposición intensa o prolongada, las mascarillas filtrantes tipo FFP2 pueden contribuir a reducir la inhalación de partículas finas.

### **Un problema emergente de salud pública**

Ante la creciente frecuencia de los incendios extremos, la SEE considera 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 durante las próximas décadas. "La prevención de los incendios, la gestión adecuada de los entornos forestales y la preparación de los sistemas sanitarios y de protección civil resultan esenciales para reducir sus consecuencias ambientales, sociales y sanitarias", advierte la SEE.