

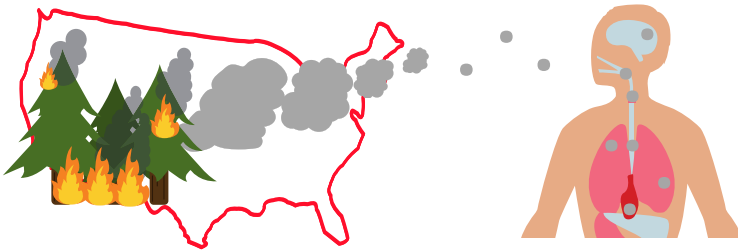
LOS INCENDIOS

FORESTALES

Y Nuestra Salud Mental

¿Qué es el humo de los incendios forestales?

El humo de los incendios forestales contiene una mezcla de contaminantes atmosféricos como las $PM_{2.5}$ y el ozono. Se puede propagar por miles de kilómetros.



- Los contaminantes del aire entran en los pulmones y pueden afectar directamente a órganos como los pulmones, el corazón y el cerebro.
- La experiencia de un incendio forestal puede ser traumática y también tener efectos a largo plazo en la salud mental.

¿Cómo afectan los incendios a nuestra salud mental?

- Aumentan los índices de depresión y pensamientos suicidas durante más de un año después
- Pueden aumentar la gravedad de la ansiedad existente, especialmente en los adolescentes
- Conducen a un trastorno de estrés postraumático (TEPT) en más del 10% de las personas
- Contribuyen a los sentimientos de "duelo ecológico", o de luto por la pérdida de la naturaleza

¿Quiere saber más?



El centro de educación e incendios forestales de UC



Las estrategias de salud mental

¿Como podemos estar seguros?



Hable con su médico o terapeuta sobre cómo se siente. Pídele recursos.



Se recomienda que contacte a la familia y a la comunidad en busca de apoyo.



readyforwildfire.org

Cree un plan de preparación para emergencias.



Tome acción, por ejemplo, donando o siendo voluntario.