

Humo de Incendios y Calidad del Aire

Unos 8 minutos para presentarla

Trabajar afuera con mal aire es una exposición que nadie planeaba, y el número para decidir se publica gratis cada hora.

El humo de los incendios forestales ahora llega a lugares que nunca han tenido uno, a veces por días, a veces desde mil millas de distancia. Las cuadrillas que trabajan afuera reciben la dosis completa porque están afuera todo el día respirando fuerte.

QUÉ TRAE

Lo que importa es el PM2.5 — partículas lo bastante chicas para llegar profundo al pulmón y pasar a la sangre. El humo también trae monóxido de carbono y gases irritantes.

- A corto plazo: ardor de ojos, garganta irritada, tos, dolor de cabeza, opresión en el pecho, falta de aire.
- Quien tiene asma, EPOC o enfermedad del corazón está en riesgo real, igual que quien está embarazada. Esas son las personas que se mueven primero, y no deberían tener que explicar por qué.
- No lo juzgue por cómo se ve. La neblina se aclara antes de que baje el conteo de partículas.

USE EL NÚMERO

El AQI se publica gratis y se actualiza cada hora, por ubicación, en airnow.gov. Una guía aproximada para quien trabaja afuera y respira fuerte:

- Menos de 100 — trabajo normal.
- 101 a 150 — las personas sensibles pasan a tareas ligeras o bajo techo. Los demás, atentos a los síntomas.
- 151 a 200 — reducir el esfuerzo pesado para todos, rotar gente bajo techo, ofrecer respiradores.
- Más de 200 — el trabajo pesado al aire libre debe parar. Arriba de 300, el trabajo al aire libre debe parar.

Algunos estados tienen una regla escrita con números parecidos. En todos los demás es la cláusula de deber general, y el número sigue siendo la forma correcta de decidir en vez de discutir sobre el color del cielo.

RESPIRADORES

- Un N95 o mejor sí funciona contra las partículas del humo — es exactamente lo que filtra.
- Un cubrebocas de tela, uno quirúrgico o una pañoleta no hacen nada aquí. No sellan y no filtran PM2.5.
- Nada filtra el monóxido de carbono, así que un respirador no es una forma de trabajar cerca de un incendio real.
- Un sello sigue siendo un sello. Sin prueba de ajuste y con barba, tiene fugas, igual que cualquier otro día.
- El uso voluntario está permitido y vale ofrecerlo antes de que sea obligatorio — 1910.134(c)(2) lo permite entregando la información del Apéndice D.

BAJAR LA DOSIS

- Mueva el trabajo pesado. El esfuerzo es lo que dispara la dosis, porque respira varias veces más aire haciéndolo.
- Cambie el horario. El humo muchas veces se aclara de noche y se acumula durante la tarde.
- Descansos bajo techo con las puertas cerradas y, donde se pueda, un filtro trabajando.
- Los vehículos en recirculación con las ventanas arriba.
- Cuidense entre ustedes y tomen en serio los síntomas. Alguien tosiendo y con falta de aire no se está "acostumbrando".

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Cuánto está el AQI ahorita, y alguien lo ha visto hoy?
- ¿Quién aquí tiene asma o algo del corazón a quien esto le pegaría primero?
- ¿Tenemos N95 en la obra, y alguien tiene prueba de ajuste?

29 CFR 1910.134 · 29 CFR 1910.1000 · OSH Act § 5(a)(1)

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/humo-de-incendios-y-calidad-del-aire>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Humo de Incendios y Calidad del Aire

Unos 8 minutos para presentarla · 29 CFR 1910.134 · 29 CFR 1910.1000 · OSH Act § 5(a)(1)

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/humo-de-incendios-y-calidad-del-aire>
Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo.
training.mignasafetysolutions.com