

## RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN ANTE LA CAÍDA DE CENIZAS VOLCÁNICAS

Durante las erupciones volcánicas se producen emisiones de diversos materiales como: lava, ceniza y fragmentos de tamaño mayor, gases y lava. Las cenizas son material volcánico de tamaño menor a 2 mm de diámetro. Los fragmentos más pesados caen cerca del volcán y los más ligeros, como las cenizas volcánicas pueden ser arrastrados por el viento a distancias de varios kilómetros, produciendo lluvia de cenizas sobre grandes extensiones.

### LOS EFECTOS DE LAS CENIZAS VOLCÁNICAS SOBRE LA SALUD

Los efectos de las cenizas volcánicas sobre la salud se pueden clasificar en varias categorías: efectos respiratorios, síntomas oculares, irritación cutánea y efectos indirectos.

#### EFFECTOS RESPIRATORIOS

Durante algunas erupciones las partículas pueden ser tan finas que son aspiradas profundamente hasta el interior de los pulmones. Con una exposición prolongada, aun los individuos sanos experimentarán molestias en el pecho, acompañadas de aumento de tos e irritación. Los síntomas inmediatos más comunes, incluyen:

- Irritación y secreción nasal
- Dificultad para respirar
- Irritación y dolor de garganta, algunas veces acompañados de tos seca
- Personas con problemas pulmonares previos pueden desarrollar síntomas severos de bronquitis, que persisten durante algunos días después de la exposición a las cenizas (por ejemplo, tos seca, flema o sensación de falta de aire)
- Irritación en las vías respiratorias en personas con asma o bronquitis; respiración cortada, jadeo y tos, son las manifestaciones más frecuentes en los asmáticos

En raras circunstancias, la exposición prolongada a cenizas finas puede producir enfermedades pulmonares serias. Si éstas ocurren, se debe a que las cenizas son muy finas y las personas afectadas debieron haber estado expuestas a altas concentraciones de cenizas durante muchos años.

Las personas con problemas pulmonares crónicos están especialmente en riesgo, ya que las partículas finas irritan las vías respiratorias y provocan su contracción, haciendo que la respiración sea más difícil. El polvo fino también provoca que el revestimiento de las vías respiratorias produzca mayor secreción, lo que puede provocar que las personas tosan y respiren con mayor dificultad. Los asmáticos, especialmente los niños, que pueden haber estado expuestos a las cenizas pueden sufrir accesos de tos, opresión en el pecho y sibilancias (pitidos).

#### IRRITACIÓN DE LOS OJOS

La irritación en los ojos es un efecto común, ya que la ceniza puede provocar rasguños en la parte frontal del ojo y conjuntivitis. Los síntomas más comunes son:



- Sensación de cuerpo extraño en los ojos
- Dolor ocular, comezón y ojos rojos
- Secreción pegajosa o lagrimeo
- Sensación de arena o un polvo áspero dentro del ojo
- Enrojecimiento, ardor en los ojos y poca tolerancia a la luz

## IRRITACIÓN EN LA PIEL

Aunque no es muy común, las cenizas volcánicas pueden producir irritación en la piel a algunas personas, especialmente si la ceniza es ácida. Los síntomas incluyen:

- Irritación y enrojecimiento de la piel
- Infecciones secundarias, originadas por rascarse

## RECOMENDACIONES PARA PROTEGERSE DE LAS CENIZAS VOLCÁNICAS

Las siguientes recomendaciones se dividen en: protección de la salud de las personas, actividades de limpieza en las viviendas y la comunidad y protección de los animales.

### RECOMENDACIONES PERSONALES.

- Proteger ojos, nariz y boca, si tenemos necesidad de salir a la intemperie.
- Se recomienda cubrir nariz y boca con un pañuelo, trapo o cubre bocas o el uso de mascarillas de protección.
- Si es posible, mantenerse en el interior de su casa, oficina, edificios o bien en su automóvil hasta que la contingencia haya pasado.
- Usar lentes, camisas y blusas de manga larga en caso de salir al exterior, ya que la ceniza afecta la visibilidad y puede dañar la piel. De preferencia no usar lentes de contacto.
- Si se ha estado expuesto a la ceniza y se presenta sensación de cuerpo extraño en los ojos, lavar los ojos con abundante agua. Es preferible utilizar agua potable y hervida, así como lavarse las manos antes del procedimiento. No utilizar colirios o gotas oftalmológicas. Si la sensación de cuerpo extraño persiste luego del lavado es necesario acudir al médico.
- Evitar hacer ejercicio al aire libre.

### RECOMENDACIONES PARA LA VIVIENDA Y LA COMUNIDAD

- Cerrar puertas y ventanas y sellar con trapos húmedos las rendijas y las ventilas, para limitar la entrada de polvo a casas y edificios.



- Colóquese una mascarilla o pañuelo mojado antes de iniciar labores de limpieza de su casa. Si la caída de cenizas ha terminado abra las ventanas para tener una buena ventilación durante la limpieza.
- Sacudir la ceniza con plumeros o utilice un trapo húmedo para que no se rayen las superficies, evite frotarlas con fuerza.
- Tapar tinacos, cisternas, piletas y otros depósitos de agua para evitar que las cenizas contaminen el agua. Tener cuidado especial en tapar los recipientes en los que se conserve agua para beber y preparar alimentos.
- Si caen cenizas dentro del agua debe evitarse beberla o utilizarla en la preparación de alimentos, porque las cenizas pueden contaminar el agua. En caso de que el agua no muestre turbidez, puede usarse para bañarse o para actividades de limpieza.
- Puede consumir frutas y vegetales de su huerta siempre y cuando los lave previamente para retirar totalmente la ceniza que pudo haberles caído.
- Cubrir aparatos, equipos y automóviles para que no se deterioren ni rayen.
- Si la lluvia de ceniza es fuerte y constante, quitar las cenizas para evitar que se acumulen en techos ligeros (lámina, cartón, lona y otros parecidos), ya que pueden hacer que se caigan por el exceso de peso. Limpiar también los ductos de ventilación.
- Tenga cuidado al subir por escaleras y a tejados o techos porque la ceniza volcánica es resbaladiza
- Recoger con el uso de una pala o escoba y recogedor las cenizas que se acumulen en los techos, suelos y calles para que no se tape el drenaje, y coloque las cenizas en costales o bolsas de plástico. Los drenajes no se deben limpiar con agua para evitar que se obstruyan.
- Cubrir coladeras de patios y azoteas para evitar que se tape el drenaje.
- Evitar el uso de automóviles y en caso de usarlo, sea precavido y paciente, porque el tráfico se puede volver lento al ponerse resbaloso el piso y puede disminuir la visibilidad. Las cenizas se levantan con el paso de los vehículos.
- Si la lluvia de ceniza es fuerte y constante, es necesario limpiar con frecuencia techos y ductos de ventilación y mantener cerradas puertas y ventanas.
- Para limpiar el automóvil, primero hay que quitar el exceso de ceniza con una escobilla o cepillo de cerda suave y luego limpiar con mucha agua, procurando sacar la ceniza de todas las hendiduras. La ceniza debe recolectarse preferentemente seca.
- Para mantenerse bien informado, buscar información confiable, no creer ni repetir rumores.

## RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LOS ANIMALES:

- No dejar a la intemperie alimentos concentrados, pajas o henos, cubrirlos con lonas, plásticos, sacos u otro material, para evitar la incorporación de ceniza en éstos.
- Tapar los pozos para mantener el agua sin contaminación.
- Conservar cubiertos los bebederos y comederos cuando no sean utilizados, lavarlos antes y después de su uso.
- Controlar el suministro de alimento y agua para beber, dando a los animales las cantidades solo a consumir, evitando dejar restos en los comederos y bebederos para evitar que se contaminen con las cenizas.
- A los animales de corral (aves, cerdos, ovinos y caprinos) y de compañía (gatos y perros) evitar en lo posible dejarlos a la intemperie durante la caída de ceniza.

## PREPARACIÓN EN CASO DE QUE SEA NECESARIA LA EVACUACIÓN

- Conocer las rutas de evacuación y dónde están ubicados los centros de reunión establecidos por las autoridades, así como el refugio temporal o albergue que le corresponde.
- Participar en los simulacros de evacuación que el personal de protección civil realice.
- Tener reunidos los documentos más importantes y guardados en un solo paquete, listos para tomarlos y salir con ellos si se requiere, así como las medicinas que esté tomando cualquier miembro de la familia.
- Tener a la mano linterna y radio de pilas, las llaves de la casa, agua embotellada y alimentos enlatados.
- Saber cómo se cierran las llaves de gas y cómo se corta la luz.
- Acordar con todos los miembros de la familia un punto de encuentro.
- Cuando el personal de protección civil dé la señal de evacuación, es porque se considera indispensable hacerlo para proteger su vida y la de su familia. Es indispensable seguir sus instrucciones y mantener la calma, asegúrese de que sus familiares estén presentes en el punto acordado o sitio de reunión para iniciar la evacuación.
- No perder tiempo tratando de llevar pertenencias o animales que sólo dificultan la evacuación.
- Las actividades a realizar durante un simulacro o una evacuación son muchas, y es necesario conocerlas. Si desea participar en labores de organización, apoyo y auxilio, intégrese al Comité Local de Protección Civil.

