

Salud mental e incendios forestales

Folleto D

de la serie *Cómo entender los efectos de los incendios forestales en la salud en zonas urbanas*

Otros folletos de esta serie:

A. Efectos de los incendios forestales en la salud en zonas urbanas
B. Durante el incendio: humo, calidad del aire y cómo protegerse
C. Después del incendio: plomo y otros contaminantes del incendio dentro y alrededor de su hogar
D. Salud mental e incendios forestales
E. Lecturas adicionales

UCLA CTSI | UCLA Fielding School of Public Health Center for Healthy Climate Solutions | CSUN Environmental and Occupational Health

Lead Authors: Savanna Carson, Katherine McNamara. For the complete list of authors, editors, and reviewers, see the website.

Índice:

PÁGINA	CONTENIDO
3	Resumen
4	Cómo afectan los incendios a la salud mental y qué grupos tienen mayor riesgo
5	Posibles emociones de la comunidad después de un incendio
6	Los incendios afectan la salud mental y el bienestar de muchas maneras
7	Cómo los medios pueden aumentar el estrés y cómo reconocer lo que necesita durante la recuperación
8	Cómo hacerlo: Durante un incendio: ¿Qué puedo hacer para proteger mi salud mental a corto plazo?
9	Cómo hacerlo: Después de un incendio: ¿Qué puedo hacer para proteger mi salud mental a largo plazo?
10	*ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE*: Comente cómo pueden afectar los incendios forestales a la salud mental y cómo pueden las comunidades apoyar la recuperación.
11	Cuándo buscar apoyo para la salud mental
12	Recursos de salud mental

Nota sobre la serie: esta serie aborda algunas preocupaciones de salud relacionadas con los incendios forestales que llegan a zonas urbanas. También se conocen como incendios en la interfaz urbano-forestal (WUI). Como el público general puede no usar el término WUI, usamos "incendios forestales que llegan a zonas urbanas" o, de forma más breve, "incendios" para referirnos a grandes incendios catastróficos que también pueden quemar edificios, automóviles y otros materiales no naturales.

¡Punto clave!

Busque estos "Puntos clave" en el folleto para encontrar los resúmenes más importantes.

Resumen:
Efectos de los incendios forestales en la salud mental

¡Lo que necesita saber para protegerse!

¿Cómo afectan los incendios forestales y el humo a nuestro bienestar mental?

- **La salud mental se ve afectada de muchas maneras**. Las personas suelen presentar síntomas como ansiedad, estrés, depresión, problemas para dormir y cambios de ánimo, incluso sentir que no son ellas mismas.
- **El humo puede influir en su salud mental**; las partículas diminutas y dañinas del humo de incendios forestales pueden llegar al cerebro y causar daños que afecten cómo se siente y piensa.

¿Es normal seguir teniendo «altibajos» emocionales mucho después de apagarse el incendio?

- **Sí. La recuperación es un proceso a largo plazo**. Después de una crisis, las comunidades suelen sentirse muy unidas, pero esa unión puede disminuir al comenzar el arduo trabajo de reconstrucción. Factores estresantes como los daños materiales, los seguros, la pérdida de empleo y los cambios en la escuela o los círculos sociales pueden aumentar la presión mental mucho después del incendio.

¿Cuáles son las mejores formas de proteger mi salud mental durante y después de un incendio?

- **Proteja su cuerpo:** Las estrategias prácticas incluyen reducir la exposición al humo, mantener una rutina, relacionarse con otros, limitar los medios y priorizar lo básico: mantenerse hidratado, comer bien, dormir bien y estar a salvo.
- **Proteja su mente:** Busque ayuda pronto. No tiene que esperar a una crisis para hablar con alguien; acudir pronto al apoyo comunitario o a un terapeuta puede ayudarle a procesar sus experiencias. Vea los recursos de la página 12.
- **Cuide sus vínculos.** Preste atención a lo que siente, pida lo que necesita y mantenga el contacto con personas que le brinden apoyo.

¿Afectan los incendios a la salud mental?



Sí. Sobrevivientes de incendios han informado **más efectos relacionados con la salud mental** o **síntomas de salud mental (con asteriscos*)**, o ambos, y más consultas médicas por estas preocupaciones, entre ellas:

- **TEPT, o trastorno de estrés postraumático**, que puede incluir pesadillas*, revivir el trauma*, irritabilidad/ira*, pensamientos negativos* y evitación*
- **Ansiedad,** preocupación*, ataques de pánico*
- **Depresión,** tristeza*, desesperanza*
- **Insomnio***, dormir mal* o agotamiento*
- **Consumo de sustancias*:** alcohol, tabaco, marihuana
- **Malestar relacionado con el ambiente o la comunidad**, fijación excesiva en grandes incertidumbres sobre las que se tiene poco control*
- **Tendencias suicidas:** autolesiones*
- **Otros**: incapacidad para concentrarse*, tensión corporal*, comer en exceso o muy poco*

Los niños o adolescentes también pueden presentar:

- Problemas de conducta o adaptación, como irritabilidad, ira o regresión
- Interrupción del apoyo familiar, estrés o cambios en la familia
- Problemas de aprendizaje, dificultad para aprender o concentrarse, o retraso del desarrollo del lenguaje
- Los niños también pueden carecer de habilidades para expresar o comunicar sus emociones

Además:

- Las personas pueden reaccionar a los incendios forestales de muchas maneras. Algunas emociones o reacciones aparecen enseguida; otras, más tarde.
- La exposición repetida y prolongada al humo de incendios forestales también puede aumentar el riesgo de demencia en adultos mayores y de otras afecciones cerebrales.

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

Cualquier persona puede sufrir efectos en su salud mental, aunque no haya estado directamente en la zona del incendio. Algunas personas pueden necesitar más apoyo o sufrir más efectos, especialmente:

- Personas con **pérdidas, exposición o lesiones directas:** Pérdida del hogar o de seres queridos, cambios de vivienda o de salud.
- Personas con **problemas de salud** previos: Personas que ya están enfermas o afrontan dificultades de salud mental.
- Personas con **traumas previos** (o incendios anteriores)
- **Minorías raciales o étnicas**: Personas con barreras de acceso a recursos y atención, barreras económicas y mayores exposiciones o efectos.
- Personas con **menos recursos, incluidas** aquellas con vivienda inestable, pérdida de empleo, transporte limitado o menor acceso a servicios.
- **Trabajadores**, como bomberos, equipos de limpieza, cuidadores, terapeutas u otras personas que ayudan.
- **Mujeres, jóvenes** (incluidos niños y adolescentes) o **adultos mayores**
- **Las personas que pertenecen a varios de estos grupos** pueden afrontar más estrés y barreras para recibir apoyo.

1. To P, et al. The impact of wildfires on mental health: a scoping review. Behavioral Sciences. 2021. 2. Jung YS, et al. Fine particulate matter from 2020 California wildfires and mental health–related emergency department visits. JAMA Network Open. 2025. 3. Casey JA, et al. The 2025 Los Angeles Wildfires and Outpatient Acute Healthcare Utilization. medRxiv. 2025 4. Elser H, et al. Wildfire smoke exposure and incident dementia. JAMA Neurology. 2025 5. Adu Mk et al. Children's psychological reactions to wildfires: a review of recent literature. Current Psychiatry Reports. 2023. 6. Heanoy EZ, et al. Impact of natural disasters on mental health: Evidence and implications. In Healthcare 2024. 7. Li A, et al. Vulnerability and recovery: long-term mental and physical health trajectories following climate-related disasters. Social Science & Medicine. 2023

Emociones de la comunidad después de un incendio

La figura de abajo muestra posibles altibajos emocionales en la comunidad después de un desastre, como un gran incendio. Quizá no coincida exactamente con el proceso emocional de una persona, pero sirve de ejemplo de fluctuaciones emocionales comunes en toda una comunidad.



Lo que puede ser útil entender de esta figura:

- La recuperación no sigue una línea recta. Las personas y comunidades pueden sentirse fuertes, agotadas, desanimadas y esperanzadas en distintos momentos; es de esperar que haya altibajos mucho después del desastre. La recuperación emocional es un proceso continuo y a largo plazo.
- Las emociones y los tiempos pueden variar mucho según la persona, las pérdidas y la situación.
- Los factores estresantes secundarios (relacionados con la vida cotidiana, como los efectos en la vivienda) pueden generar mucho estrés continuo y esfuerzo de adaptación emocional.
- Los aniversarios del incendio, los días con humo, las alertas de evacuación, los plazos de los seguros, los retrasos de reconstrucción u otros desencadenantes pueden hacer que vuelvan las emociones.
- Otros factores y fuentes de estrés pueden acumularse. Ejemplos:
  - Un niño que pierde su hogar y su escuela
  - Una persona puede afrontar daños por el incendio forestal, problemas de vivienda, reclamaciones al seguro, una enfermedad familiar y la proximidad de otra temporada de incendios... y más.

Punto clave:

Es normal que las emociones fluctúen o cambien constantemente *mucho después* del desastre. La recuperación de la salud mental suele ser un proceso a largo plazo.

Adaptado de «Six stages of psychological response to a disaster», de Zunin y Myers, citado en Training Manual for Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters, U.S. Department of Health and Human Services (2000)

Los incendios afectan la salud mental y el bienestar de muchas maneras

Los incendios forestales pueden afectar considerablemente muchos aspectos de la vida: el entorno, las relaciones, las finanzas, la sensación de normalidad, el bienestar y la salud mental (vea la figura de abajo).

***Además*, el humo del incendio también puede afectar la salud cerebral.** La exposición al humo puede permitir que entren partículas tóxicas al cuerpo, aumentando el estrés tóxico y la inflamación. Algunas de estas partículas pequeñas pueden incluso llegar al cerebro y causar daños con la exposición repetida o prolongada, afectando la salud cerebral *y mental*.

Cómo pueden afectar los incendios a la salud mental y el bienestar de muchas maneras

Ecológico (entorno físico y natural):	**Condiciones de vida y trabajo**:	**Social, salud y comunidad**:	**Individual**:
Pérdida de naturaleza y daños del desastre. Episodios de humo y cambios en la posibilidad de salir al aire libre sin peligro.	Evacuación, estabilidad de vivienda y seguridad. Cambios en la escuela o el empleo.	Pérdidas comunitarias o familiares, estrés o aislamiento. Cambios en las rutinas, la recreación, las dinámicas sociales, las redes sociales y los vínculos. Demasiada o muy poca comunicación, incluida la exposición a medios.	Problemas de sueño, inseguridad alimentaria, cambios en la actividad física u otros factores del estilo de vida. Afrontar dificultades con los seguros después de un incendio. Posibles problemas de salud física o mental por el humo o el trauma.

Punto clave:

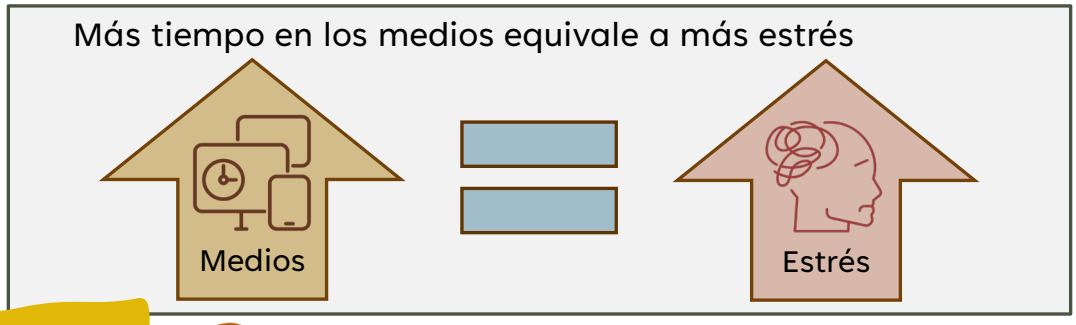
Los incendios pueden causar pérdidas importantes, cambios constantes para las personas afectadas y alteraciones en la comunidad que repercuten en la salud mental. Además, ¡la exposición al humo puede tener efectos adversos en el cerebro y el bienestar mental!

Figura modificada de: Eisenman DP, et al The mental health and well-being effects of wildfire smoke: a scoping review. BMC public health. 2022 Dec 5;22(1):2274. **Con aportes de**: To P, et al. The impact of wildfires on mental health: a scoping review. Behavioral Sciences. 2021 Sep 21;11(9):126.

¿Pueden las noticias y las redes sociales aumentar el estrés?

Sí. El exceso de noticias, redes sociales o imágenes repetidas del desastre puede aumentar el estrés después de los desastres. Los estudios muestran que cuantas más horas de exposición a medios (pantallas, noticias, pódcast, radio, redes sociales, etc.), más síntomas de estrés presentan las personas. El estrés empeora cuando la información es contradictoria o confusa.

Esto es especialmente cierto en los niños. **Para reducir la confusión, limite el uso de medios, consulte fuentes confiables y converse activamente con sus seres queridos.**



Punto clave:

Para reducir el estrés y la confusión, limite el uso de medios tras obtener la información esencial, consulte fuentes de noticias confiables y converse, repase lo sucedido y desahóguese con sus seres queridos para fortalecer los vínculos. Limite la exposición de los niños a los medios para reducir su estrés.

Reconozca que sus sentimientos y necesidades pueden diferir de los de su entorno

- Muchas personas sienten presión para «seguir adelante» y «pasar página»
- Los medios y la vida cotidiana pueden avanzar rápidamente
- La necesidad continua de mantenerse a sí mismo y a su familia, pagar la vivienda, la atención médica, la comida, etc.
- Distintas culturas, religiones o personalidades pueden tener costumbres que prioricen las necesidades ajenas sobre las propias.



El cuidado personal puede parecer poco importante, egoísta o que consume tiempo, pero es fundamental para reducir el agotamiento y mantener el equilibrio.

Punto clave:

Los medios, la vida cotidiana y las personas no afectadas pueden pasar página antes de que usted se sienta en condiciones de hacerlo. La recuperación de un desastre puede llevar mucho tiempo. Reconozca lo que siente, pida lo que necesita y mantenga el contacto con comunidades o recursos de apoyo (vea posibles recursos en la página 12).

Holman, et al. Media exposure to collective trauma, mental health, and functioning: does it matter what you see?. Clinical Psychological Science. 2020 Jan;8(1):111-24.
Garfin, et al. The Collective Trauma and Chronic Stress of COVID-19. The Social Science of the COVID-19 Pandemic: A Call to Action for Researchers. 2023 Dec 8:259.
Garfin, et al. It matters what you see: Graphic media images of war and terror may amplify distress. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2024 Jul 16;121(29):e2318465121.
Garfin, et al. Media exposure, risk perceptions, and fear: Americans' behavioral responses to the Ebola public health crisis. International Journal of Disaster Risk Reduction. 2022 Jul 1;77:103059.

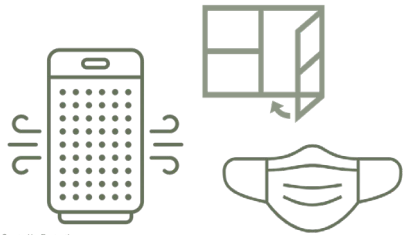
Durante un incendio:
¿Qué puedo hacer para proteger mi salud mental a corto plazo?



Priorice las necesidades básicas: comida, agua, refugio, seguridad y atención médica



Rutina estable
Mantenga pequeñas rutinas cuando sea posible para crear estabilidad durante la incertidumbre.



Reduzca la exposición al humo o evacúe
Reduce los riesgos para la salud



Limite o reduzca el consumo continuo de medios
Reduce el estrés



Hablar abiertamente con otros sobre lo que se sabe y lo que no
Reduce la confusión y favorece la comprensión



Reconozca e identifique los sentimientos *(aunque cambien constantemente o sienta insensibilidad emocional)*
Ayuda a procesar lo vivido, conocerse, mantener relaciones y comunicar necesidades



Reconozca que muchas reacciones son normales, pero sepa cuándo buscar ayuda (y búsquela pronto).
Es normal estar bien y no estarlo después.

Después de un incendio:
¿Qué puedo hacer para proteger mi salud mental a largo plazo?

Todas las estrategias de la página anterior, *MÁS*:



Compartir historias y experiencias
Le ayuda a procesar, crecer y comprenderse a sí y sus experiencias, mientras le centra en el presente para desenvolverse. Busque personas y grupos que escuchen y de quienes también pueda aprender.



Apoyo comunitario y social
Recibir y brindar apoyo. Vínculos sociales, familiares, con pares, vecinos, de fe o similares. El camino de recuperación de cada persona es distinto, con retrocesos y días mejores.



Busque aspectos positivos y cosas que le ilusionen, y practique la gratitud cuando sienta que puede hacerlo
«*Esta situación es difícil, pero agradezco a mi familia que me haya recibido en su casa. Me ilusiona ver a mis maestros cuando vuelva a abrir la escuela.*»



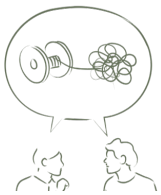
Ejercicio
Mover el cuerpo mejora la salud mental



Naturaleza (cuando sea seguro)
Aire libre, jardines, mar/lagos, árboles



Atención plena y Espiritualidad
Estar presente, cultivar la paz



Terapia
Cuando la necesite o para cuidar activamente su salud mental antes de necesitar apoyo.



Usar las manos y ser creativo
Cocinar, escribir un diario, dibujar, tocar un instrumento, cuidar el jardín, acariciar animales, jugar, rebotar un balón de básquetbol, etc.

Actividad de aprendizaje:

Reflexionar sobre la resiliencia después del incendio

LA RESILIENCIA SÍ ES:	LA RESILIENCIA NO SIGNIFICA:
• Fuerza de voluntad, adaptabilidad, tenacidad, perseverancia, crecimiento, aprendizaje y más • Capacidad para resistir, afrontar o perseverar ante las dificultades • Dedicación y fuerza de voluntad para seguir adelante • Adaptarse, aprender, pedir ayuda, desarrollar habilidades y crecer después de las dificultades	• Que las cosas sean fáciles o no haya estrés. *La resiliencia requiere esfuerzo, apoyo y capacidad para afrontar dificultades reales. El apoyo forma parte de mantener la resiliencia.* • ¡Que haya terminado de aprender, reaccionar o sentir! *La resiliencia es un proceso continuo y activo a través de los altibajos de la vida.*

Piense en la resiliencia como una balanza: se inclina hacia resultados positivos, incluso cuando alguien ha afrontado muchas dificultades y factores estresantes. Esto depende de muchos factores de la vida de una persona, así como de su capacidad de resiliencia.

Experiencias negativas y factores estresantes

Factores de riesgo

Factores estresantes

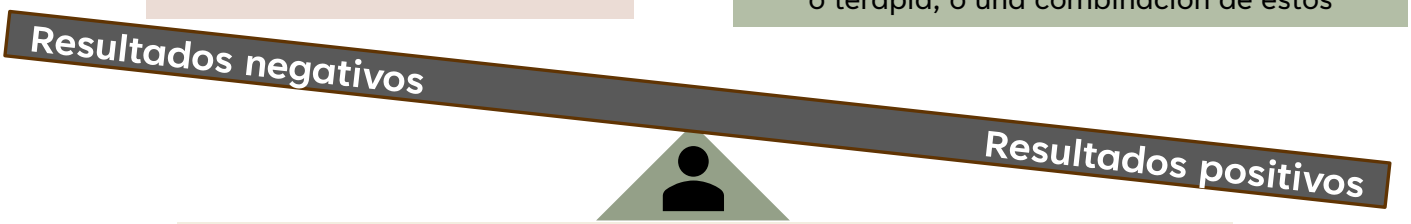
Experiencias difíciles de la vida

Experiencias positivas y apoyos

Factores de protección

Experiencias positivas

Vínculos sociales de apoyo, mentores, familia o terapia, o una combinación de estos



Individual:
Historia personal, traumas previos, temperamento, salud y sentido de identidad.

Preguntas para conversar:

- ¿Cómo podría afectar un incendio forestal a esta balanza?
- ¿Qué podría favorecer resultados positivos durante y después de un incendio?
- Considere distintos grupos (jóvenes, adultos mayores y otros miembros de su comunidad). ¿Cómo se podría apoyar a estos grupos durante un incendio forestal?

Pregunta: ¿Cuándo debo buscar apoyo para mi salud mental?
Respuesta: ¡Antes de lo que piensa!

En cuanto reconozca un cambio en usted o en su entorno que pueda afectar su bienestar, es un buen momento para acudir a comunidades de apoyo y servicios de salud mental.

Tipos y niveles de apoyo para la salud mental:

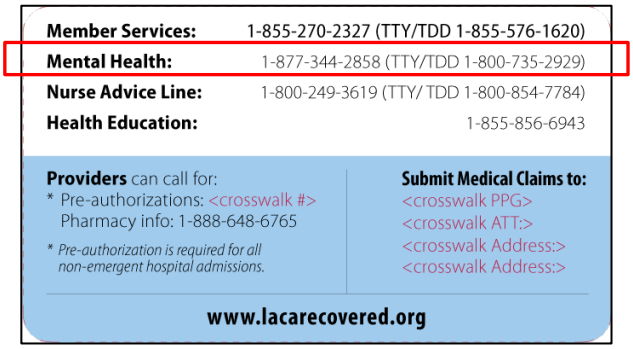
- **Prevención** (programas después de clases, apoyo social para fortalecer los factores de protección)
- **Tratamiento** (terapia, grupos de apoyo, medicamentos)
- **Urgencia/Crisis** (garantizar la seguridad)

¿No sabe por dónde empezar? *Llame al 988, apoyo nacional de salud mental (que lo conecta con todo tipo de apoyo local), actualmente para Los Ángeles: https://didihirsch.org/*

Qué esperar... cosas que pueden llevar tiempo al buscar ayuda:

- Reconocer que quizá necesita apoyo, pedir y buscar ayuda puede ser algo nuevo, difícil o incómodo
- Entender su seguro, si lo tiene, quién está en su red de proveedores y los copagos
- Compartir sus datos básicos con las líneas de atención telefónica
- Encontrar al terapeuta adecuado: qué le importa a USTED en un profesional

Si tiene seguro, al reverso de su tarjeta suele haber un teléfono de atención de salud mental:



Member Services:	1-855-270-2327 (TTY/TDD 1-855-576-1620)
Mental Health:	1-877-344-2858 (TTY/TDD 1-800-735-2929)
Nurse Advice Line:	1-800-249-3619 (TTY/ TDD 1-800-854-7784)
Health Education:	1-855-856-6943

Providers can call for:
* Pre-authorizations: <crosswalk #>
Pharmacy info: 1-888-648-6765

* *Pre-authorization is required for all non-emergent hospital admissions.*

Submit Medical Claims to:
<crosswalk PPG>
<crosswalk ATT:>
<crosswalk Address:>
<crosswalk Address:>

www.lacarecovered.org

Más recursos de salud mental

Recursos para niños y conversaciones de apoyo:

- **Crianza, enseñanza y cuidado de niños: Recursos sobre incendios forestales**:
  - «Supporting Children, Strengthening Communities: Professional Skills for Talking About Wildfires Together», con la Dra. Melissa Brymer https://www.youtube.com/watch?v=FTwZj5kvbTg
    - Folleto sobre comunicación: https://d3kdbh1wduemv1.cloudfront.net/attVnm39LDeYME657.pdf?cache=1736380069
  - Addressing the Wildfires: A resource guide for Caregivers and Educators https://ugc.production.linktr.ee/6bfe8bf5-5438-46a2-9db7-5988260d3960_Wildfire-Resources-for-Caregivers-and-Educators.pdf
  - Parent Guidelines for Helping Children Impacted by Wildfires: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/parents_guidelines_for_helping_children_impacted_by_wildfires.pdf

- **Enlaces a servicios y recursos**:
  - Recursos sobre incendios forestales (más enlaces para niños, terapeutas sin costo, etc.): https://docs.google.com/document/d/1ttP8nT6ueNz_aUFJv2ebVVFljkmecOra/edit?tab=t.0
  - Apoyos locales de salud mental de Eaton/EFRU: https://www.efru.la/mental-health

Recursos para acceder a atención de salud mental:

Apoyo de salud mental y acceso a servicios ante desastres
https://www.calhope.org/pages/ccp.aspx

CalHOPE

Recursos de salud mental del condado de Los Ángeles para personas afectadas por el incendio (líneas de mensajes de texto, apoyo presencial, etc.)
https://dmh.lacounty.gov/our-services/disaster-services/disaster-mh-resources/

LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.