


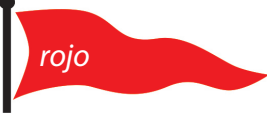



Guía para las escuelas sobre la calidad del aire y las actividades al aire libre

La actividad física sistemática, al menos durante 60 minutos diarios, contribuye a la salud y al buen estado físico. El cuadro que sigue muestra cuándo y cómo modificar la actividad física al aire libre según el Índice de la calidad del aire. Estas pautas son útiles para proteger la salud de todos los niños y adolescentes, ya que son más sensibles que los adultos a la contaminación del aire. Verifique a diario la calidad del aire en www.airnow.gov.

Índice de la calidad del aire	Pautas para las actividades al aire libre
 BUENO	<p>¡Es un día excelente para realizar actividades al aire libre!</p>
 MODERADO	<p>¡Es un buen día para realizar actividades al aire libre!</p> <p>Los alumnos que son excepcionalmente sensibles a la contaminación atmosférica podrían presentar síntomas*.</p>
 INSALUBRE PARA GRUPOS SENSIBLES	<p>Es aceptable realizar actividades al aire libre, en especial actividades breves como el recreo y la educación física.</p> <p>Para actividades más prolongadas como prácticas deportivas, descansar más a menudo y realizar actividades menos intensas.</p> <p>Prestar atención a la aparición de síntomas y tomar medidas según sea necesario*.</p> <p>Los alumnos asmáticos deben seguir sus planes de acción para el asma y tener a mano medicamentos de acción rápida.</p>
 INSALUBRE	<p>Para todas las actividades al aire libre descansar más a menudo y realizar actividades menos intensas.</p> <p>Tener en cuenta la posibilidad de realizar las actividades más prolongadas o más intensas adentro o reprogramarlas a otro día o a otra hora.</p> <p>Prestar atención a la aparición de síntomas y tomar medidas según sea necesario*.</p> <p>Los alumnos asmáticos deben seguir sus planes de acción para el asma y tener a mano medicamentos de acción rápida.</p>
 MUY INSALUBRE	<p>Trasladar todas las actividades adentro o reprogramarlas a otro día.</p>

* Prestar atención a la aparición de síntomas

La contaminación atmosférica puede empeorar los síntomas del asma y provocar ataques. Los síntomas del asma son tos, sibilancia, dificultad para respirar y opresión en el pecho. Incluso los alumnos que no son asmáticos pueden presentar estos síntomas.

De presentarse estos síntomas:

El alumno podría necesitar descansar, realizar actividades menos intensas, interrumpir toda actividad, ir adentro o usar un medicamento de acción rápida, tal como se haya recetado. Si los síntomas no mejoran, solicite asistencia médica.

¡Pruebe 60!

Los CDC recomiendan que los niños realicen 60 minutos o más de actividad física a diario. www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm

Prepárese para el ozono

El nivel de ozono es más bajo por la mañana. En días en que se espera ozono a niveles insalubres, realice las actividades al aire libre por la mañana.

Preguntas y respuestas

¿Cuánto tiempo pueden los alumnos permanecer al aire libre cuando la calidad del aire es insalubre?

No hay una cantidad de tiempo exacta. Cuanto peor es la calidad del aire, más importante es descansar, realizar actividades menos intensas y prestar atención a la presentación de síntomas. Recuerde que los alumnos asmáticos serán más sensibles al aire insalubre.

¿Por qué deben los alumnos descansar y realizar actividades menos intensas cuando la calidad del aire es insalubre?

La respiración de los alumnos se acelera cuando realizan actividades durante períodos más extensos o cuando realizan actividades más intensas. El grado de contaminación que ingresa a los pulmones es mayor cuando la respiración es más acelerada. Es útil:

- ✓ reducir el tiempo que la respiración es acelerada (por ejemplo descansar, rotar a los jugadores a menudo).
- ✓ reducir la intensidad de las actividades para que la respiración de los alumnos no sea tan acelerada (por ejemplo, caminar en lugar de correr)

¿Hay momentos en que se prevé que la contaminación atmosférica será peor?

La **contaminación por ozono** suele ser peor los días estivales calurosos, en particular durante la tarde y temprano por la noche. Planee realizar actividades al aire libre por la mañana, cuando la calidad del aire es mejor y no hace tanto calor.

La **contaminación por partículas** puede ser alta en cualquier momento del día. Dado que los gases del escape de los vehículos contienen contaminación por partículas, limite la actividad cerca de automóviles y autobuses al ralenti y de carreteras con mucho tránsito, en especial durante las horas punta. Asimismo, limite la actividad al aire libre cuando hay humo en el aire.

¿Cómo puedo informarme sobre la calidad del aire a diario?

Visite www.airnow.gov. Muchas ciudades tienen un *pronóstico* del Índice de la calidad del aire (AQI) que indica cuál será la calidad del aire local hoy o mañana y un AQI *actual* que indica la calidad del aire local en ese momento. El sitio web AirNow también le indica si el contaminante preocupante es el ozono o las partículas. Inscríbese para recibir información por correo electrónico, descargue la aplicación AirNow o instale AirNow en su sitio web. También puede informarse sobre cómo participar (e inscribir a su escuela) en el Programa de banderines en las escuelas (www.airnow.gov/flag).

Si los alumnos permanecen en el interior debido a que la calidad del aire exterior es insalubre ¿pueden seguir realizando actividades?

Depende del contaminante que está provocando el problema:

Contaminación por ozono: Si las ventanas están cerradas, la cantidad de ozono debería ser mucho más baja en el interior, con lo cual es aceptable mantener a los alumnos activos.

Contaminación por partículas: Si el edificio tiene un sistema de calefacción o aire acondicionado por ventilación forzada que elimina las partículas, la cantidad de contaminación por partículas debería ser más baja en el interior y es aceptable mantener a los alumnos activos. Es importante que el sistema de filtración de partículas esté instalado correctamente y reciba el mantenimiento adecuado.

¿Qué actividades físicas pueden hacer los alumnos en el interior?

Inste a realizar actividades en el interior que mantengan a todos los alumnos activos. Planee actividades que incluyan ejercicios aeróbicos así como componentes para el fortalecimiento muscular y óseo (por ejemplo, saltar, saltar a la cuerda, abdominales, flexiones). De contarse con un gimnasio o espacio abierto, inste a realizar actividades con el uso de equipamiento, como conos, aros hula y pelotas de deportes. De limitarse al aula, invite a los alumnos a sugerir formas divertidas para que todos permanezcan activos (por ejemplo, representar palabras de acción de un cuento). Los maestros y los supervisores de recesos pueden trabajar con los maestros de educación física para identificar actividades adicionales en el interior.

¿Qué es un plan de acción para el asma?

Un plan de acción para el asma es un plan por escrito formulado con el médico de cabecera del alumno para el tratamiento cotidiano del asma. Comprende planes para la administración de medicamentos, controla los causantes e identifica la manera de reconocer y tratar síntomas del asma que va empeorando. Véase el enlace a planes de acción para el asma en www.cdc.gov/asthma/actionplan.html. Cuando el asma se trata y controla correctamente, los alumnos deberían estar en condiciones de participar de lleno en todas las actividades. Consulte el folleto sobre el "Asma y la actividad física en la escuela" en <http://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/lung/asthma-physical-activity.htm>.