






# Calidad del Aire y Guía de Actividad al Aire Libre para las Escuelas

La actividad física regular — por lo menos 60 minutos cada día — promueve la salud y el bienestar físico. La grafica abajo muestra cuando y como modificar la actividad física al aire libre en base al Índice de la Calidad del Aire. Esta guía puede ayudar a proteger la salud de todos los niños, incluyendo los adolescentes, quienes son más sensibles que los adultos a la contaminación del aire. Revise la calidad del aire todos los días en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov).

Índice de la Calidad del Aire	Guía de Actividad al Aire Libre
 <p><b>Verde</b></p> <p>BUENO</p>	<p>¡Un día grandioso para hacer actividad al aire libre!</p>
 <p><b>Amarillo</b></p> <p>MODERADO</p>	<p>Un buen día para estar activo afuera.</p> <p>Los estudiantes que son inusualmente sensibles a los contaminantes del aire pudieran mostrar síntomas.*</p>
 <p><b>Naranja</b></p> <p>POCO SALUDABLE PARA GRUPOS SENSIBLES</p>	<p>Está bien hacer actividad afuera, especialmente en <b>actividades cortas</b> tal como el recreo y educación física (PE).</p> <p>Para las <b>actividades más largas</b> tal como las prácticas deportivas, tomen más descansos y hagan actividades menos intensas. Estén al pendiente de los síntomas y toman acción conforme sea necesario.*</p> <p>Los estudiantes con asma deberían seguir sus planes de acción en relación al asma y mantener su medicina de alivio rápido a la mano.</p>
 <p><b>Rojo</b></p> <p>POCO SALUDABLE</p>	<p>Para <b>todas las actividades al aire libre</b>, tomen más descansos y hagan actividades menos intensas.</p> <p>Consideren mover las <b>actividades más largas o más intensas</b> al interior o prográmelas para otro día o tiempo.</p> <p>Este al pendiente de los síntomas y tome acción conforme sea necesario.*</p> <p>Los estudiantes con asma deben seguir su plan de acción en relación al asma y mantener su medicina de alivio rápido a la mano.</p>
 <p><b>Morado</b></p> <p>MUY POCO SALUDABLE</p>	<p>Mover <b>todas las actividades</b> al interior o programarlas para otro día.</p>

## \* Esté al pendiente de los síntomas

La contaminación del aire puede empeorar los síntomas del asma y provocar ataques. Los síntomas del asma incluyen tos, sibilancias, dificultad para respirar, y presión en el pecho. Aun los estudiantes que no tienen asma pudieran presentar estos síntomas.

### Si llegasen a ocurrir los síntomas:

El estudiante pudiera necesitar tomar un Descanso, hacer una actividad menos intensa, para todo tipo de actividad, ir adentro, o usar una medicina de alivio rápido como le ha sido recetada. Si no mejoran los síntomas, consigan avuda médica.

## ¡Vaya por 60!

CDC recomienda que los niños tengan 60 minutos o más de actividad física todos los días.

[www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm](http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm)

## Planee con anticipación el ozono

Hay menos ozono en la mañana. En los días cuando se espera que el ozono este en niveles poco saludables, planee las actividades al aire libre en la mañana.

# Preguntas y Respuestas

---

## ¿Cuánto tiempo pueden estar los estudiantes afuera cuando la calidad del aire es poco saludable?

No hay una cantidad exacta de tiempo. Entre más mala sea la calidad del aire, más importante será tomar descansos, hacer actividades menos intensas, y estar al pendiente de cualquier síntoma. Recuerde que los estudiantes con asma serán más sensibles al aire poco saludable.

**¿Por qué deben tomar descansos los estudiantes y hacer actividades menos intensas cuando la calidad del aire es poco saludable?** Los estudiantes respiran más fuerte cuando están activos por un periodo largo de tiempo o cuando hacen actividades más intensas. Más contaminación entra a los pulmones cuando una persona está respirando más fuerte. Esto ayuda a:

- ✓ reducir la cantidad de tiempo que están respirando fuerte los estudiantes (por ej. tomar descansos; hacer rotación frecuente de los jugadores)
- ✓ reduce the intensity of activities so students are not breathing so hard (e.g., walk instead of run)

## ¿Hay algún tiempo cuando se espera que empeore la contaminación del aire?

**La contaminación de ozono** con frecuencia empeora en los días calientes y soleados, especialmente durante la tarde o un poco antes de anochecer. Planee las actividades al aire libre en la mañana, cuando la calidad del aire es mejor y no está tan caliente.

La **contaminación por partículas** puede ser alta en cualquier momento del día. Dado que los gases de escape de los vehículos contienen partículas contaminantes, limite la actividad cerca de automóviles y autobuses inactivos y cerca de carreteras concurridas, especialmente durante las horas pico. Además, limite la actividad al aire libre cuando haya humo en el aire.

## ¿Cómo puedo averiguar la calidad del aire todos los días?

Vaya a [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov). Muchas ciudades tienen un pronóstico del Índice de Calidad del Aire (AQI) que le indica cuál será la calidad del aire local más adelante o mañana, y un AQI *actual* que le informa cuál es la calidad del aire local ahora. El sitio web de AirNow también le informa si el contaminante en cuestión es la contaminación por ozono o partículas. Regístrese para recibir correos electrónicos, descargue la aplicación gratuita AirNow o instale el widget gratuito de AirNow en su sitio web. También puede averiguar cómo participar (y registrar a su escuela) en el Programa Bandera Escolar ([www.airnow.gov/schoolflag](http://www.airnow.gov/schoolflag)).

## Si los estudiantes permanecen adentro debido a la calidad del aire poco saludable que hay afuera, ¿pueden ellos estar activos de cualquier modo?

Esto depende del contaminante que está causando el problema:

**Contaminación de ozono:** Si las ventanas están cerradas, la cantidad de ozono debería ser mucho más baja adentro, así que está bien mantener a los estudiantes en movimiento.

**Contaminación por partículas:** si el edificio tiene un sistema de calefacción o aire acondicionado por aire forzado que filtra las partículas, la cantidad de partículas contaminadas debería ser menor en el interior, y está bien mantener a los estudiantes en movimiento. Es importante que el sistema de filtración de partículas se instale correctamente y se mantenga en buen estado.

## ¿Qué actividades físicas pueden hacer los estudiantes en el interior?

Fomente las actividades en el interior que mantengan a todos los estudiantes en movimiento. Planifique actividades que incluyan ejercicios aeróbicos, así como componentes de fortalecimiento muscular y óseo (por ejemplo, saltos, brincos, abdominales, lagartijas). Si tiene acceso a un gimnasio o espacio abierto, promueva actividades que usen equipos, como conos, aros de hula y pelotas deportivas. Si está restringido al salón de clases, aliente a los alumnos a encontrar formas divertidas para que todos se muevan (por ejemplo, representen palabras de acción de una historia). Los maestros y los supervisores de recreo 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 escrito desarrollado con el médico de un estudiante para el manejo diario del asma. Incluye planes de medicamentos, control de los factores desencadenantes y cómo reconocer y manejar los síntomas del asma que empeoran. Ver [www.cdc.gov/asthma/actionplan.html](http://www.cdc.gov/asthma/actionplan.html) para obtener un enlace a ejemplos de planes de acción para el asma. Cuando el asma está bien manejada y bien controlada, los estudiantes deben poder participar plenamente en todas las actividades. Para obtener un folleto sobre "Asma y actividad física en la escuela", consulte <http://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/lung/asthma-physical-activity.htm>.