





Guía Escolar de Calidad del Aire y Actividades al Aire Libre

La actividad física habitual – al menos 60 minutos al día – promueve la buena salud y nos ayuda a mantener en forma. La siguiente tabla muestra cómo y cuándo modificar las actividades físicas al aire libre, en base a los índices de la calidad del aire. Esta guía puede ayudar a proteger la salud de los niños, incluyendo adolescentes, quienes son más sensibles que los adultos a la contaminación del aire. Revise diariamente la calidad del aire visitando el sitio <http://www.azdeq.gov/programs/air-quality-programs/air-forecasting>.

Índice de Calidad del Aire	Guía de Actividades al Aire Libre
	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Buen día para realizar actividades al aire libre!
	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Buen día para realizar actividades al aire libre! • Aquellos estudiantes que son inusualmente más sensibles a la contaminación del aire, pudieran presentar síntomas.*
	<ul style="list-style-type: none"> • Es aceptable realizar actividades al aire libre, especialmente actividades de corta duración, como el recreo y la educación física. • Para actividades de mayor duración, como prácticas de atletismo, tome más descansos y realice actividades menos intensas. • Manténgase alerta de los síntomas y tome las medidas necesarias*. • Los estudiantes que padecen de asma deberán seguir sus planes de acción para el asma y tener a la mano su medicina de alivio inmediato.
	<ul style="list-style-type: none"> • Para todas las actividades al aire libre, tome más descansos y realice actividades menos intensas. • Considere realizar las actividades más intensas y de mayor duración en espacios interiores o cambiar los horarios de estas actividades a otra hora u otro día. • Manténgase alerta de los síntomas y tome las medidas necesarias.* • Los estudiantes que padecen de asma deberán seguir sus planes de acción para el asma y tener a la mano su medicina de alivio inmediato.

*Manténgase Alerta de los Síntomas

La contaminación del aire puede empeorar los síntomas y desencadenar ataques de asma. Los síntomas de asma incluyen tos, resuello, dificultad al respirar, y congestión del pecho. Incluso los estudiantes que no tienen asma, pudieran experimentar estos síntomas.

En caso de presentar algún síntoma:

el estudiante pudiera necesitar tomar un descanso, realizar una actividad menos intensa, dejar de hacer toda actividad, irse para adentro, o usar su medicina de alivio inmediato de la forma que le fue recetada. Si los síntomas no mejoran, consulte a su médico.

¡Haz 60!

El Centro de Control de Enfermedades (CDC) recomienda que los niños hagan 60 minutos o más de actividad física cada día.

www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm

Planee por adelantado para el ozono

Hay menos ozono en la mañana. En días cuando se espera que el ozono alcance niveles insalubres, planee hacer sus actividades al aire libre durante la mañana.

Preguntas y Respuestas

¿Cuánto tiempo pueden los estudiantes estar afuera cuando la calidad del aire es insalubre?

No hay una cantidad exacta de tiempo. Mientras más mala sea la calidad del aire, más importante es tomar descansos, hacer actividades menos intensas, y mantenerse alerta de los síntomas. Recuerde que los estudiantes con asma son más sensibles a la mala calidad del aire.

¿Por qué los estudiantes tienen que tomar más descansos y hacer actividades menos intensas cuando la calidad del aire es insalubre?

Los estudiantes respiran más intensamente cuando están activos por un periodo prolongado de tiempo o cuando realizan actividades más intensas. Una mayor cantidad de aire contaminado entra en los pulmones cuando una persona respira más fuerte. Le ayudará:

- reducir la duración de tiempo en que los estudiantes están respirando intensamente (por ejemplo, tomar descansos, rotar a los jugadores frecuentemente)
- reducir la intensidad de las actividades de tal modo que los estudiantes no respiren tan intensamente (por ejemplo, caminar en vez de correr)

¿Hay temporadas cuando se espera que la contaminación del aire sea peor?

La contaminación por ozono es generalmente peor en días soleados y cálidos, especialmente después del mediodía y temprano en la tarde. Planee efectuar las actividades al aire libre durante la mañana, cuando la calidad del aire es mejor y no hace tanto calor.

La contaminación por partículas puede ser elevada a cualquier hora del día. Debido a que el escape de los vehículos contiene partículas de contaminación,

limite las actividades en áreas cercanas a autos y autobuses y cercan de vías congestionadas de tráfico, especialmente durante las horas pico. De igual forma, limite las actividades al aire libre cuando haya humo en el aire.

¿Cómo puedo enterarme de la calidad del aire diariamente?

Visite www.adeq.gov. Muchas ciudades cuentan con un pronóstico del Índice de la Calidad del Aire (AQI, en inglés) que indica las condiciones de calidad del aire local para el mismo día o para el siguiente, y un índice de calidad del aire actual que indica la calidad del aire en ese momento. El pronóstico de ADEQ también indica si el contaminante en cuestión es ozono o partículas. Para enterarse más sobre el programa de banderines de calidad del aire de ADEQ, por favor visite: www.azdeq.gov/air-quality-flag-program.

Si los estudiantes permanecen en el interior debido a condiciones insalubres de calidad del aire exterior, ¿pueden aún estar activos?

Depende del contaminante que esté causando el problema:

- Contaminación por ozono: si las ventanas están cerradas, la cantidad de ozono en espacios interiores debería ser mucho menor; por lo tanto está bien
- Contaminación por partículas: si el edificio cuenta con un sistema forzado de enfriamiento o calefacción que filtra las partículas, entonces se espera que el nivel de contaminación sea más bajo en espacios interiores; por lo tanto está bien permitir que los estudiantes permanezcan activos. Es importante que los sistemas de filtración de partículas sean instalados apropiadamente y se mantengan en buena condición.

¿Qué tipos de actividad física pueden realizar los estudiantes en espacios interiores?

Fomente las actividades en espacios interiores que mantengan a los estudiantes en movimiento. Planee actividades que incluyan el ejercicio aeróbico, al igual que componentes de fortalecimiento de músculos y huesos (por ejemplo, saltar, esquivar, hacer sentadillas, lagartijas). Si hay disponible un gimnasio o lugares al aire libre, promueva actividades que usen equipo tal como conos, aros hula-hula, y pelotas deportivas. Si se encuentran restringidos al salón de clases, incite a sus estudiantes a proponer formas entretenidas de mantenerse en movimiento (por ejemplo, actuar/representar palabras de acción de historias leídas). Los maestros y supervisores del recreo pueden trabajar con los maestros de educación física para identificar actividades adicionales para espacios interiores.

¿Qué es un plan de acción del asma?

Un plan de acción del asma es un plan escrito preparado con el médico del estudiante para el manejo diario del asma. Incluye un plan de medicamentos, control de factores desencadenantes, y como reconocer y manejar los síntomas del asma cuando estos empeoran. Visite www.cdc.gov/asthma/actionplan.html para encontrar enlaces con ejemplos de planes de acción para el asma. Cuando el asma se maneja y controla correctamente, los estudiantes debieran poder participar plenamente en todas las actividades. Para consultar un folleto sobre "el asma y la actividad física en las escuelas" favor de visitar: <http://bit.ly/activewithasthma>.