



Pautas de salud pública: actividades escolares al aire libre durante incendios forestales

Consulte en línea el índice de calidad de aire (AQI, por sus siglas en inglés) local (www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx) y realice una inspección visual al aire libre.* Compare el AQI con la prueba de visibilidad para determinar las condiciones del aire de su comunidad. Luego, use la guía a continuación para determinar el nivel de actividad de sus estudiantes.**

Índice de calidad del aire	Escala de visibilidad	Receso (15 minutos)	Educación física (1 hora)	Eventos atléticos y prácticas (de 2 a 3 horas)
Bueno	Más de 5 millas	¡Excelente día para actividades al aire libre!	¡Excelente día para actividades al aire libre!	¡Excelente día para actividades al aire libre!
Moderado	De 5 a 15 millas	Es un buen día para que los estudiantes realicen actividades al aire libre. <ul style="list-style-type: none"> Observe si los estudiantes que sean inusualmente sensibles a la contaminación del aire presentan falta de aire o tos. 	<ul style="list-style-type: none"> Observe a los estudiantes que sean inusualmente sensibles a la contaminación del aire. Observe si hay síntomas de falta de aire o tos. Controle los síntomas y reduzca o ponga fin a la actividad si estos aparecen. 	<ul style="list-style-type: none"> Observe a los estudiantes que sean inusualmente sensibles a la contaminación del aire. Observe si hay síntomas de falta de aire o tos. Aumente los períodos de descanso y realice actividades alternativas para estos estudiantes según sean necesarias. Controle los síntomas y reduzca o ponga fin a la actividad si estos aparecen.
Poco saludable para grupos sensibles	De 3 a 5 millas	Es un día adecuado para que los estudiantes realicen actividades al aire libre. <ul style="list-style-type: none"> Permita que los estudiantes que sean inusualmente sensibles a la contaminación del aire permanezcan en el interior si así lo prefieren. 	<ul style="list-style-type: none"> Traslade las actividades a espacios interiores en el caso de los estudiantes que sean sensibles a la contaminación del aire. Limite a los otros estudiantes a actividades livianas en espacios interiores o traslade las actividades al interior. Aumente los períodos de descanso y realice actividades alternativas. Controle los síntomas y reduzca o ponga fin a las actividades si estos aparecen. 	<ul style="list-style-type: none"> Traslade las actividades a espacios interiores en el caso de los estudiantes que sean sensibles a la contaminación del aire. Limite a los otros estudiantes a actividades livianas en espacios interiores o traslade las actividades al interior. Aumente los períodos de descanso y realice actividades alternativas. Controle los síntomas y reduzca o ponga fin a las actividades si estos aparecen.

*Si obtiene resultados contradictorios cuando compara el AQI con su inspección visual, opte por tener precaución. Siga las recomendaciones correspondientes a la más negativa de las dos evaluaciones.

**Los estudiantes con planes de acción del asma deben acatarlos estrictamente. Deben controlar la respiración y la exposición al humo de incendios forestales. Cualquier persona que experimente síntomas debe ponerse en contacto con un proveedor de atención médica para obtener asesoramiento adicional. En caso de emergencia, debe comunicarse con el 911.

Índice de calidad del aire	Escala de visibilidad	Receso (15 minutos)	Educación física (1 hora)	Eventos atléticos y prácticas (de 2 a 3 horas)
No saludables	De 1 a 3 millas	<ul style="list-style-type: none"> • Considere mantener a todos los estudiantes en el interior y permitir solo actividades livianas al aire libre. • Traslade las actividades a espacios interiores en el caso de los estudiantes que sean sensibles a la contaminación del aire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Traslade las actividades a espacios interiores en el caso de los estudiantes que sean sensibles a la contaminación del aire. • Plántese trasladar todas las actividades al interior. • Limite a los estudiantes a actividades livianas. • Aumente los períodos de descanso y realice actividades alternativas. 	<p>Tenga en cuenta cualquiera de las siguientes opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cancele el evento. • Traslade el evento al interior. • Posponga el evento. • Traslade el evento a un área con "buena" calidad del aire.
Muy poco saludable/muy peligroso	1 milla o menos	Mantenga a todos los estudiantes en el interior.	<ul style="list-style-type: none"> • Traslade todas las actividades al interior. • Limite a los estudiantes a actividades livianas. • Aumente los períodos de descanso y realice actividades alternativas. 	<p>Realice cualquiera de las siguientes opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cancele el evento. • Traslade el evento al interior. • Posponga el evento. • Traslade el evento a un área con "buena" calidad del aire.

Preste atención a los síntomas

El humo de incendios forestales puede agravar los síntomas del asma. Puede desencadenar ataques de asma. Los síntomas del asma incluyen tos, falta de aire, sibilancias y opresión en el pecho. Incluso los estudiantes sin antecedentes conocidos de asma pueden presentar síntomas cuando se ven expuestos a niveles poco saludables de contaminación por humo de incendios forestales.

Los estudiantes con asma deben seguir el plan de acción para el asma. Esto los ayudará a decidir si necesitan tomar precauciones especiales al participar en actividades al aire libre. Los atletas con asma deben tener inhaladores de rescate rápidamente a su disposición. El uso debe ser el indicado por el proveedor de atención médica. Cualquier persona que experimente síntomas debe ponerse en contacto con un proveedor de atención médica. En caso de emergencia, llame al 911.

Los niños y la contaminación del aire

Los niños resultan especialmente sensibles al humo porque sus sistemas respiratorios aún se encuentran en desarrollo. Además, las vías respiratorias son más pequeñas y respiran más aire por libra de peso corporal. Entre los niños que pueden ser más sensibles a la contaminación del aire se incluyen a aquellos que padecen:

- Asma
- Infección respiratoria
- Enfermedades pulmonares o cardíacas

Los padres de estos niños deben seguir los consejos de sus proveedores de atención médica sobre la prevención y el tratamiento de los síntomas. Los padres también deben estar atentos al pronóstico de humo para decidir cuándo limitar las actividades de su hijo.

Índice de calidad del aire

El índice de calidad de aire (AQI) establece qué tan limpio o contaminado está el aire y el nivel de preocupación en cuanto a la salud. El AQI categoriza la calidad del aire en función de las mediciones de aire obtenidas a partir de los monitores de aire del Departamento de Calidad Ambiental (DEQ, por sus siglas en inglés). Para obtener más información sobre el AQI en Oregón y cómo se calcula el índice, visite www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx.

Escala de visibilidad

Además del AQI, puede usar sus propias observaciones para determinar las condiciones de aire de su área. Para efectuar una inspección visual:

- Salga al exterior.
- Oriéntese opuesto al sol.
- Determine el límite del rango visible mirando objetos situados a distancias conocidas (millas). El rango visible es el punto en el cual incluso los objetos de alto contraste desaparecen por completo.

Cierres de escuela

Los cierres de escuela son decisión del distrito escolar particular, y habitualmente luego de consultar al departamento local de salud. Comuníquese con el departamento local de salud si tiene preguntas sobre la contaminación del aire y la salud.

Más información

Para obtener más información sobre la forma en que los incendios forestales afectan su salud, consulte <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx>.

Consulte a su autoridad de salud local o tribal si tiene preguntas sobre la contaminación del aire y la salud.



DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA
Programa de seguridad sanitaria,
preparación y respuesta
Teléfono: 971-673-1315
Fax: 971-673-1309

Sitio web de la OHA: <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx>

Facebook de la OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Twitter de la OHA: www.twitter.com/OHAOregon

Puede recibir este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera. Comuníquese con el Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta llamando al 971-673-1315 o enviando un mensaje de correo electrónico a health.security@state.or.us.

Aceptamos todas las llamadas por retransmisión o puede marcar 711.