

# Guía de calidad del aire exterior de Minnesota para escuelas y programas de cuidado infantil

Las siguientes recomendaciones ayudarán al personal escolar y de cuidado infantil a determinar cuándo y cómo ajustar las actividades al aire libre cuando la calidad del aire comience a alcanzar niveles poco saludables. Ajuste las actividades según corresponda para que los niños se mantengan activos mientras se protege su salud.

## DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE

Índice de calidad del aire	15 minutos a 1 hora	1 a 4 horas	Más de 4 horas
<b>Buena</b> (0-50)	¡Buen día para estar afuera!	¡Buen día para estar afuera!	¡Buen día para estar afuera!
<b>Moderada</b> (51-100)	No hay limitaciones para la mayoría de los niños. Para estudiantes con afecciones de salud, considere alternativas o participación modificada.	Esté atento(a) y supervise a estudiantes con afecciones de salud para detectar cambios en su bienestar. Limite las actividades a intensidad ligera.	Considere trasladar a los estudiantes al interior o a un área con mejor calidad del aire. Limite las actividades a menor intensidad y/o reduzca la duración.
<b>No saludable para grupos sensibles*</b> (101-150)	Limite las actividades a intensidad ligera. Haga pausas cada 20 minutos. Mantenga disponibles espacios y actividades en interiores para niños sensibles.	Limite las actividades a intensidad ligera. Haga pausas cada 20 minutos. Las actividades con ejercicio de intensidad moderada a fuerte deben cancelarse, reprogramarse o trasladarse al interior.	Limite las actividades a intensidad ligera y a menos de cuatro horas de duración. Haga pausas cada 20 minutos. Las actividades con ejercicio de intensidad moderada a fuerte deben cancelarse, reprogramarse o trasladarse al interior.

<b>No saludable</b> (151-200)	Cancele o re programe todas las actividades al aire libre. Mantenga a todo el alumnado en el interior y limite las actividades a intensidad ligera.	Cancele o re programe todas las actividades al aire libre. Mantenga a todo el alumnado en el interior y limite las actividades a intensidad ligera.	Cancele o re programe todas las actividades al aire libre. Mantenga a todo el alumnado en el interior y limite las actividades a intensidad ligera.
<b>Dañina</b> (201-300)			
<b>Peligrosa</b> (301-500)			

\*No saludable para grupos sensibles: Las personas con afecciones de salud, o sus cuidadores, deben manejar estas condiciones con supervisión médica. Esté atento(a) a los síntomas y a su posible empeoramiento. Tenga los medicamentos a la mano. Tome las medidas necesarias junto con un proveedor de atención médica.

# PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS

## ¿Qué es el índice de calidad del aire (Air Quality Index, AQI)?

El índice de calidad del aire es una guía para informar sobre la calidad del aire diaria. Utiliza colores y números para mostrar qué tan limpio o contaminado está el aire con ozono a nivel del suelo y partículas contaminantes. Mientras más alto sea el valor del AQI, mayor será el nivel de contaminación del aire y la preocupación por la salud. [Fundamentos de AQI \(https://www.airnow.gov/aqi/aqi-basics-in-spanish/\)](https://www.airnow.gov/aqi/aqi-basics-in-spanish/).

Cuando el pronóstico indica que los valores del AQI alcanzarán o superarán 101, se emite una alerta de calidad del aire para ayudar a proteger la salud de las personas frente a los efectos de la exposición a la contaminación del aire.

## ¿Cómo sé cuándo la calidad del aire no es saludable?

Antes de cancelar o reprogramar un evento o actividad deportiva al aire libre, consulte la página web sobre calidad del aire de la [Minnesota Pollution Control Agency's air quality web page \(www.pca.state.mn.us/air-water-land-climate/current-air-quality-conditions\)](http://www.pca.state.mn.us/air-water-land-climate/current-air-quality-conditions) para obtener información en tiempo real y pronósticos diarios. *En la esquina superior izquierda, haga clic en el menú desplegable y seleccione Spanish.*



### Prepárese y manténgase al tanto.

Manténgase informado(a) de la calidad del aire inscribiéndose para recibir [notificaciones sobre la claridad del aire en \(enviroflash.info/signup.cfm\)](http://enviroflash.info/signup.cfm) (en inglés).



[Apple Store](#)



[Google Play](#)

Descargue la aplicación móvil AirNow de la EPA y consulte rápidamente la calidad del aire actual y los pronósticos (la aplicación móvil está disponible solo en inglés actualmente). [Para información en español, visite: https://espanol.airnow.gov/airnow-mobile-app.](https://espanol.airnow.gov/airnow-mobile-app)



Hable con un pronosticador de calidad del aire para obtener información más detallada: 612-251-5703 (en inglés).

## ¿Cuánto tiempo pueden permanecer afuera los estudiantes cuando la calidad del aire no es saludable?

No existe una cantidad exacta de tiempo; tanto la exposición a corto plazo como la exposición prolongada a los contaminantes del aire pueden causar diversos problemas de salud. A medida que la calidad del aire empeora, es más importante hacer pausas, reducir la intensidad de las actividades y vigilar la aparición de síntomas. Recuerde que el alumnado con afecciones de salud es más sensible al aire no saludable.

## ¿Qué síntomas debo observar en los estudiantes cuando la calidad del aire no es saludable?

Los síntomas de la contaminación por partículas incluyen ardor en los ojos, tos, picazón en la garganta y la nariz, y dificultad para respirar. Los síntomas de asma pueden incluir:

- Tos
- Silbido en el pecho
- Dificultad para respirar
- Opresión en el pecho

*Incluso estudiantes que no tienen asma podrían presentar estos síntomas.*



**No ignore los síntomas.** Cualquier estudiante con síntomas debe tomar un descanso hasta que desaparezcan y luego realizar una actividad de menor intensidad. Cuando la calidad del aire sea muy mala, suspenda todas las actividades al aire libre. Los estudiantes con asma deben seguir su plan de acción escrito para el asma y usar el medicamento de alivio rápido según lo recetado. Si los síntomas no mejoran, busque atención médica.

## ¿Qué actividades pueden hacer los estudiantes para mantenerse activos?

Cuando la calidad del aire no es saludable, ¡las actividades en interiores todavía pueden mantener a niños activos y participativos! Las actividades físicas generales pueden clasificarse según los niveles de intensidad. Estos son algunos ejemplos de cómo mantenerse activos:

- Intensidad ligera: juegos de mesa o de cartas, lanzar y atrapar la pelota.
- Intensidad moderada: jugar con un frisbee, saltar o brincar, caminar, jugar en los juegos del patio escolar, tocar un instrumento musical.
- Intensidad vigorosa: correr, baloncesto, kickball, natación, fútbol, porrismo, karate.

Encuentre más recomendaciones sobre actividad física en el sitio web del [CDC: Physical Activity for Children \(https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/children.html\)](https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/children.html) (en inglés).

Encuentre más actividades de calidad del aire en interiores para niños y lecciones para maestros y cuidadores de niños desde preescolar hasta la escuela intermedia en [www.lung.org/clean-air/indoor-air/building-type-air-resources/at-school](http://www.lung.org/clean-air/indoor-air/building-type-air-resources/at-school) En la parte superior de la página web donde dice “TRANSLATE,” haga clic para ver el menú desplegable “Change Language” y de allí seleccione Spanish.

## ¿Hay ciertos momentos en que la contaminación del aire es peor?

El ozono a nivel del suelo y la contaminación por partículas finas son dos de los contaminantes principales que pueden causar problemas de salud en Minnesota.

La contaminación por ozono es peor en las tardes de los días calurosos y soleados, y se prolonga hasta la tarde-noche, desde finales de mayo hasta agosto. Programe las actividades al aire libre en la mañana, cuando la calidad del aire es mejor y la temperatura más fresca.

La contaminación por partículas finas puede ser elevada a cualquier hora del día. En Minnesota, los niveles de partículas finas en el aire exterior pueden ser altos tanto en invierno como en verano. Como los gases de escape de los vehículos contienen contaminación por partículas, limite la actividad cerca de autos y autobuses encendidos y cerca de carreteras transitadas, especialmente durante las horas pico. Además, limite la actividad al aire libre cuando haya humo en el aire.

Los incendios forestales recientes y la contaminación por ozono han aumentado las alertas de calidad del aire en todo Minnesota. Un verano seco sin precipitaciones aumenta el riesgo de incendios forestales.

## ¿Cómo puedo ser proactivo en los días de alerta de calidad del aire?

Estas precauciones de salud debido a la contaminación del aire deben tomarse en serio. Es importante que el personal de las oficinas de salud escolar trabaje en estrecha colaboración con personal escolar, así como con estudiantes, madres, padres y proveedores de atención médica, ya que son aliados fundamentales en el control y manejo del asma y otras afecciones de salud. Apoye a los estudiantes en el manejo autónomo de su asma y asegúrese de que comprendan su plan de acción escrito para el asma y tengan sus medicamentos a la mano en caso de una emergencia respiratoria cuando la calidad del aire sea no saludable.

Recomendamos que las autoridades escolares actúen con cautela al comunicar sobre las alertas de calidad del aire. Recordemos que, para algunos estudiantes, el conocimiento sobre el cambio climático puede aumentar el estrés y la ansiedad. Puede resultar abrumador e incluso traumático para ciertos niños. Comparta la información sin exagerar ni usar un lenguaje dramático, y modere la discusión con quienes se obsesionan con el tema o expresan miedo o estrés significativo.

## Recursos adicionales sobre la contaminación del aire

- [Calidad del aire – Minnesota Department of Health \(www.health.mn.gov/communities/environment/air\)](http://www.health.mn.gov/communities/environment/air) (en inglés). La mayoría de los días en Minnesota, nuestro aire es limpio y saludable para respirar. Sin embargo, en algunos días, fenómenos como el clima y el humo de incendios forestales pueden generar aire no saludable.
- [Calidad de aire, clima y salud – Minnesota Department of Health \(www.health.mn.gov/communities/environment/climate/air.html\)](http://www.health.mn.gov/communities/environment/climate/air.html) (en inglés). ¿Cómo afecta el cambio climático la calidad del aire? Los contaminantes como las partículas finas, el ozono y el polen probablemente aumenten con el cambio climático y provoquen impactos negativos en la salud.
- [Calidad del aire y salud – Minnesota Pollution Control Agency \(MPCA\) \(www.pca.state.mn.us/air-water-land-climate/air-quality-and-health\)](http://www.pca.state.mn.us/air-water-land-climate/air-quality-and-health) En la esquina superior izquierda, haga clic en el menú desplegable y seleccione Spanish. La exposición a la contaminación del aire puede afectar la salud de todas las personas. Encuentre más información sobre los impactos de salud al respirar contaminantes del aire.
- [AirNow – Datos de la EPA sobre la calidad del aire \(www.airnow.gov\)](http://www.airnow.gov) En la esquina superior derecha, haga clic en Español Beta. Acceda a los datos de calidad del aire en el lugar donde vive, por código postal, ciudad o estado.
- [HeatRisk – Cómo usar la herramienta HeatRisk y el índice de calidad del aire \(https://www.cdc.gov/heat-health/es/hcp/clinical-guidance/como-usar-la-herramienta-heatrisk-y-el-indice-de-calidad-del-aire.html\)](https://www.cdc.gov/heat-health/es/hcp/clinical-guidance/como-usar-la-herramienta-heatrisk-y-el-indice-de-calidad-del-aire.html). Herramienta de pronóstico y tablero de información sobre riesgos extremos de calor.

## Recursos adicionales sobre el asma

- [Asma – El asma en la comunidad latina y recursos educativos en español \(https://www.health.mn.gov/diseases/asthma/communities/latinecommunity.html\)](https://www.health.mn.gov/diseases/asthma/communities/latinecommunity.html). Reporte en español del proyecto “Conversaciones sobre el Asma con la Comunidad Latina del Area Metropolitana (PDF)” está disponible debajo de “Executive Summary.” También hay enlaces web a varios recursos educativos sobre el asma en español debajo de “Asthma resources and programs in Español/Spanish.” El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias que dificulta la respiración. Este sitio ofrece información sobre cómo manejarla y vivir bien con asma, así como recursos y herramientas para profesionales que ayudan a personas con asma.
- [Manejo del asma en las escuelas – American Lung Association \(https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma/health-professionals-educators/asthma-in-schools\)](https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma/health-professionals-educators/asthma-in-schools). En la parte superior de la página web donde dice “TRANSLATE,” haga clic para ver el menú desplegable “Change Language” y de allí seleccione Spanish. El personal escolar es un aliado esencial para ayudar a las y los estudiantes a manejar con éxito su asma. Estas páginas ofrecen orientación y recursos para el personal escolar sobre cómo identificar, prevenir y controlar los síntomas del asma en el entorno escolar.
- [Atención del asma centrada en la persona – Minnesota Department of Health \(https://www.health.mn.gov/diseases/asthma/professionals/healthcareprofessionals.html\)](https://www.health.mn.gov/diseases/asthma/professionals/healthcareprofessionals.html) (en inglés). El cuidado del asma es una alianza y una responsabilidad compartida entre la persona paciente, el proveedor de atención médica y los sistemas que le brindan apoyo. El asma puede controlarse mediante un manejo eficaz, utilizando los principios rectores de la atención centrada en la persona.
- [Atletas y asma: el rol del entrenador comunitario – Minnesota Department of Health \(athletesandasthma.mn.gov\)](http://athletesandasthma.mn.gov) (en inglés). Encuentre más información sobre cómo el asma afecta a niños y jóvenes que practican deportes y otras actividades, y cómo puede ayudarles a controlar su asma.

## Información de contacto

Programa sobre el asma del Departamento de Salud de Minnesota  
Minnesota Department of Health Asthma Program  
health.asthma@state.mn.us | 651-201-5909 | [www.health.state.mn.us/asthma](http://www.health.state.mn.us/asthma)

