

Recomendaciones para las escuelas y otros para los días con mala calidad del aire*
Tabla del Índice de Calidad del Aire (AQI) Relativa al Ozono (estándar de 8 horas)

ACTIVIDAD	0 a 50 BUENO	51 a 100 MODERADO	101 a 150 MALO PARA LA SALUD DE GRUPOS SENSIBLES	151 a 200 MALO PARA LA SALUD	201 a 300 MUY MALO PARA LA SALUD
Recreo (15 min)	Sin restricciones	Sin restricciones	Disponer de espacio adentro para los niños con asma u otros problemas respiratorios.	Se debe permitir que los niños que digan que tienen dificultad para respirar, que sean asmáticos o que tengan otros problemas respiratorios jueguen adentro.	Restringir las actividades al aire libre a ejercicio físico liviano a moderado.
Educación física (1 hora)	Sin restricciones	Sin restricciones	Disponer de espacio adentro para los niños con asma u otros problemas respiratorios.	Se debe permitir que los niños que digan que tienen dificultad para respirar, que sean asmáticos o que tengan otros problemas respiratorios jueguen adentro.	Restringir las actividades al aire libre a ejercicio físico liviano a moderado, sin exceder una hora.
Eventos deportivos preprogramados	Sin restricciones	Las personas excepcionalmente sensibles deben limitar las actividades intensas.	Los asmáticos u otros con enfermedades respiratorias o cardiovasculares deben estar manejando su trastorno médicamente. Aumentar los períodos de descanso y actividades alternativas para reducir el ritmo respiratorio.	Se debe considerar cambiar la fecha o la ubicación del evento.	Se debe cambiar la fecha o la ubicación del evento.
Práctica y entrenamiento atlético (2 a 4 horas)	Sin restricciones	Las personas excepcionalmente sensibles deben limitar las actividades intensas.	Los asmáticos u otros con enfermedades respiratorias o cardiovasculares deben estar manejando su trastorno médicamente. Aumentar los períodos de descanso y actividades alternativas para reducir el ritmo respiratorio.	Se debe reducir la intensidad y la duración de las actividades de más de 2 horas. Añadir períodos de descanso o actividades alternativas para reducir el ritmo respiratorio.	El ejercicio físico riguroso sostenido por más de una hora se debe aplazar, pasar adentro o suspender.

Spanish

Nota: Todas las directrices son acumulativas (de izquierda a derecha y de arriba abajo) a medida que aumenta la duración y la intensidad de las actividades.



Cómo usar esta tabla

Esta tabla es para las restricciones de las actividades al aire libre afectadas únicamente por la contaminación por ozono a nivel del suelo. Se debe usar para modificar los planes de actividades al aire libre de menos de cuatro horas de duración, incluyendo los recreos, los almuerzos y las clases de educación física. Úsela junto con los pronósticos de calidad del aire y los niveles de ozono actuales. *Otros episodios de contaminación del aire, como el humo de incendios de tierras incultas, aumentan los riesgos de salud respiratorios. En esas situaciones póngase en contacto con el Distrito de Manejo de la Calidad del Aire local para obtener información sobre el estado de la calidad del aire.*

Los pronósticos diarios se actualizan al mediodía y los mapas de ozono se actualizan todas las horas. Ambos se pueden ver en www.SpareTheAir.com. Se debe considerar cancelar o cambiar el horario de las actividades vigorosas al aire libre a las horas de la mañana para reducir el riesgo de exposición a niveles elevados de ozono.

El siguiente es un ejemplo de cómo se puede emplear esta tabla para determinar los cambios que se deben realizar en un programa de educación física de un viernes por la tarde:

Paso 1: El jueves por la tarde vea el pronóstico para el viernes en www.SpareTheAir.com. Al estar en ese sitio, inscribese en Air Alert, para que le notifiquen por correo electrónico los cambios más recientes en la calidad del aire y los Días Spare The Air. También puede obtener el pronóstico del Índice de Calidad del Aire (Air Quality Index, AQI) llamando al (916) 874-4801, la línea de información de calidad del aire.

Paso 2: Si el pronóstico para el viernes es Anaranjado o Malo para la salud de Grupos sensibles, haga arreglos para que haya espacio disponible adentro para los niños con asma u otros problemas respiratorios o cardiovasculares.

Paso 3: El viernes vea el AQI actualizado antes de clase. Debido a que el ozono puede variar de un lugar a otro, haga clic en el mapa para ver los niveles de ozono en su zona. Si el AQI en su zona pasó a Moderado, no tiene que hacer nada. Sin embargo, si el AQI pasó a Malo para la salud, incluso los niños sin problemas respiratorios pueden decir que les cuesta respirar y también deben jugar adentro.

Los beneficios para la salud de hacer ejercicio físico regularmente están bien documentados. La intención de esta tabla es ayudar a que los niños sigan haciendo ejercicio y a la vez proteger su salud cuando la calidad del aire sea deficiente. Incluso cuando la calidad del aire es deficiente, se puede seguir haciendo ejercicio adentro. El aire en edificios puede tener entre el 20 y el 80% menos ozono que el aire libre.

El nivel de ozono a nivel del suelo (O3) es un contaminante invisible y un irritante fuerte que puede causar constricción de las vías respiratorias, forzando que el sistema respiratorio trabaje más arduamente para proporcionar oxígeno. También puede causar otros problemas respiratorios, como enfermedades respiratorias agravadas, daño a las partes profundas de los pulmones, sibilancias, garganta seca, dolor de cabeza, náuseas, mayor cansancio, reducción de la habilidad atlética y más.

La exposición a largo plazo de aire contaminado puede tener efectos permanentes sobre la salud, incluyendo reducción de la función pulmonar, posibles enfermedades como asma y bronquitis o una reducción del plazo de vida. Los niveles de ozono a nivel del suelo alcanzan sus mayores niveles durante la tarde y las primeras horas de la noche. El ozono puede alcanzar niveles máximos de corta duración que no se informan en los promedios de 8 horas de la EPA de EE UU.

Cuando los niveles de ozono de 1 hora alcanzan, o se pronostica que alcanzarán, el equivalente a un AQI de 8 horas de 211, el distrito local de aire emite una Notificación de Advertencia de Salud a los distritos escolares afectados, de conformidad con el Plan Estatal de Emergencias de Contaminación del Aire. Siga las advertencias detalladas en la Advertencia de Salud.

Nota: Antes de cancelar un evento deportivo al aire libre planificado con anterioridad, llame al distrito de aire local para obtener información actualizada sobre su ubicación específica. Esta tabla es para uso en la región de Sacramento y en zonas con calidad del aire similar o mejor en lo referente al ozono.

Otros recursos

Breathe California of Sacramento-Emigrant Trails

(916) 444-5900

www.sacbreathe.org

Daily Air Quality Forecast

(916) 874-4801

www.SpareTheAir.com

Sacramento Metropolitan Air Quality Management District

(916) 874-4800

www.AirQuality.org

Placer County Air Pollution Control District

(530) 745-2330

www.placer.ca.gov

Yolo-Solano Air Quality Management District

(530) 757-3650

www.ysaqmd.org

El Dorado County Air Quality Management District

(530) 621-6662

www.co.el-dorado.ca.us/emd/apcd

Bay Area Air Quality Management District

(415) 749-4900

www.baaqmd.gov

National Air Quality

www.airnow.gov

* Estas recomendaciones suponen que la mayoría de las exposiciones de los niños al aire libre ocurren cuando están en la escuela o yendo a y volviendo de la escuela. Algunos niños participan en actividades fuera del horario escolar (trabajo y/o juego) que pueden aumentar sus exposiciones diarias a más de cuatro horas. Esos niños deben seguir las directrices y el asesoramiento en los enunciados de la EPA de EE UU sobre precauciones de salud relativas a la exposición al ozono. Esas recomendaciones sólo son aplicables a las exposiciones al ozono y pueden requerir modificación cuando los niños están expuestos a niveles significativos de contaminantes múltiples que puedan afectar el sistema respiratorio, incluyendo las partículas de incendios de tierras incultas que ocurran en la zona.