



Guía sobre la calidad del aire y las actividades al aire libre para bebés, niños y jóvenes

Consulte en línea el Índice de calidad del aire (Air Quality Index, AQI) local y realice una inspección visual al aire libre. Las condiciones de la calidad del aire pueden cambiar rápidamente. Compare los datos del AQI con su visibilidad local. Utilice el AQI y la visibilidad que coincida con las condiciones a elegir la fila a leer. Si el AQI y la visibilidad local no coinciden, sea prudente y seleccione la peor opción. Utilice esta guía para determinar el nivel de actividad y minimizar la exposición al humo en diferentes niveles de calidad del aire. Sin embargo, si un niño tiene un plan para el asma, debe seguirlo al pie de la letra. También, deberían controlar la respiración y la exposición al humo de incendios forestales. Cualquier persona que tenga síntomas debe comunicarse con un proveedor de atención médica para obtener más asesoramiento. En caso de emergencia, deben comunicarse con el 911.

Índice de calidad del aire	Escala de visibilidad	Actividades breves al aire libre de 15 min a 1 hora	Actividades de duración media al aire libre De 1 a 2 horas	Actividades más prolongadas al aire libre Más de 2 horas
Bueno	Más de 5 millas sin humo perceptible en el aire	¡Es un excelente día para hacer actividades al aire libre!	¡Es un excelente día para hacer actividades al aire libre!	¡Es un excelente día para hacer actividades al aire libre!
Moderado	De 5 a 15 millas con humo perceptible en el aire	Es un buen día para hacer actividades al aire libre. <ul style="list-style-type: none"> Observe si las personas que sean inusualmente sensibles a la contaminación del aire presentan síntomas de falta de aire o tos. 	<ul style="list-style-type: none"> Observe a las personas que sean inusualmente sensibles a la contaminación del aire. Observe si hay síntomas de falta de aire o tos. Si aparecen síntomas, disminuya o interrumpa la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> Observe a las personas que sean inusualmente sensibles a la contaminación del aire. Observe si hay síntomas de falta de aire o tos. Aumente los períodos de descanso, disminuya el esfuerzo requerido o reemplace las actividades, según sea necesario. Si aparecen síntomas, disminuya o interrumpa la actividad.
Poco saludable para grupos sensibles	De 3 a 5 millas	Es un día adecuado para hacer actividades al aire libre. <ul style="list-style-type: none"> Permita que las personas 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 para las personas sensibles a la contaminación del aire. Limite las actividades al aire libre a actividades livianas o traslade las actividades al interior. Aumente los períodos de descanso o reemplace las actividades. Controle los síntomas y, si aparecen, disminuya o ponga fin a las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> Traslade las actividades a espacios interiores para las personas sensibles a la contaminación del aire. Limite las actividades a actividades livianas o traslade las actividades al interior o a un lugar más seguro. Aumente los períodos de descanso o reemplace las actividades. Controle los síntomas y, si aparecen, disminuya o ponga fin a las actividades.
No saludables	De 1 a 3 millas	<ul style="list-style-type: none"> Mantenga a las personas sensibles a la contaminación del aire en espacios interiores, tanto como sea posible. Traslade todas las actividades a espacios interiores para las personas sensibles a la contaminación del aire. Para quienes no sean sensibles, limite las actividades a solamente una actividad liviana al aire libre. 	<ul style="list-style-type: none"> Traslade todas las actividades a espacios interiores para las personas sensibles a la contaminación del aire. Para grupos sin sensibilidades: <ul style="list-style-type: none"> » Considere trasladar todas las actividades al interior. » Limite todas las actividades a actividades livianas al aire libre. » Aumente los períodos de descanso o reemplace las actividades. 	Considere seriamente cualquiera de estas opciones: <ul style="list-style-type: none"> Cancelar el evento. Trasladar el evento al interior. Posponer el evento. Trasladar el evento a un área con una buena calidad del aire.
Muy poco saludable o muy peligroso	1 milla o menos	<ul style="list-style-type: none"> Mantenga a todos los grupos en el interior. Si un grupo DEBE estar al aire libre: <ul style="list-style-type: none"> » Limite todas las actividades a actividades livianas. » Aumente los períodos de descanso, disminuya el esfuerzo requerido o reemplace las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> Traslade todas las actividades al interior. 	Realice cualquiera de estas opciones: <ul style="list-style-type: none"> Cancelar el evento. Trasladar el evento al interior. Posponer el evento. Trasladar el evento a un área con una buena calidad del aire.

Preste atención a los síntomas	La contaminación del aire puede empeorar las enfermedades cardíacas y pulmonares. Puede provocar tos, falta de aire, sibilancias y opresión en el pecho. Incluso las personas sin estas afecciones de salud pueden presentar síntomas cuando están expuestas a niveles más elevados de contaminación del aire. Las personas que tienen asma deben seguir su plan de acción para el asma. Esto les ayudará a decidir si necesitan tomar precauciones especiales. Las personas que necesitan inhaladores de rescate deben tenerlos a disposición rápidamente. Deben utilizarlos según lo indicado por el proveedor de atención médica. Cualquier persona con problemas de corazón, asma u otros síntomas respiratorios debe comunicarse con un proveedor de atención médica. En caso de emergencia, llame al 911. Los niños sin problemas de salud podrían experimentar síntomas leves, como dolores de cabeza e irritación de la garganta. Beber más agua le podría ayudar.
Aumento del riesgo para los jóvenes	Los más jóvenes son más sensibles a la contaminación del aire que los adultos porque su aparato respiratorio aún se está desarrollando. Sus vías respiratorias son más pequeñas. Respiran más aire por libra de peso corporal. Esto es particularmente cierto en el caso de bebés y niños pequeños. Las personas más jóvenes con asma, enfermedades pulmonares o cardíacas y alergias pueden ser especialmente sensibles a la contaminación del aire. Un proveedor de atención médica le puede aconsejar cómo prevenir y tratar los síntomas. Observe el pronóstico para la calidad del aire para decidir cuándo limitar las actividades de los niños de cualquier edad.
Índice de calidad del aire	El Índice de calidad del aire (AQI) clasifica la calidad del aire. Está basado en mediciones del aire recopiladas de los monitores de aire del Departamento de Calidad Ambiental (DEQ) de Oregon. El AQI puede indicarle cuán puro o contaminado está el aire y cuáles son los niveles preocupantes para la salud. Para obtener más información sobre el Índice de calidad del aire (AQI) en Oregon y cómo se calcula el índice, visite los enlaces de Calidad del aire hoy del DEQ de Oregon o bien el Índice de calidad del aire de AirNow . Durante la temporada de incendios forestales, el blog de Oregon Smoke Blog incluye un Mapa de incendios y humo, con monitores reglamentarios y temporales.
Cómo utilizar la escala de visibilidad	Además del índice de calidad del aire, puede usar sus propias observaciones para determinar las condiciones de aire en su área. Si la visibilidad es limitada, tenga siempre precaución y evite salir al aire libre. Esto es particularmente cierto para las personas sensibles al humo. Para efectuar una inspección visual: <ol style="list-style-type: none"> 1. Salga al exterior. 2. Oriéntese opuesto al sol. 3. Determine el límite del rango visible mirando objetos situados a distancias conocidas en millas. El rango visible es el punto en el cual incluso los objetos de alto contraste desaparecen por completo.
Alergias	La contaminación del aire y las alergias pueden interactuar para empeorar los síntomas. Para disminuir los síntomas, tome las medidas para proteger a los niños, tanto de la contaminación del aire como de los alérgenos.

Salud mental	Los desastres naturales, incluidos los que afectan el AQI lejos del lugar del desastre, pueden afectar la salud mental de los niños. Los desastres naturales pueden alterar las rutinas y las relaciones. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) cuentan con herramientas y recursos para ayudar a cuidar a los niños en caso de un desastre natural. Estos recursos ayudan a padres y cuidadores a comprender las necesidades de desarrollo de los niños para ayudarles a los niños a afrontar la situación durante y después de que ocurre .
Mascarillas y mascarillas respiratorias	Las mascarillas respiratorias que filtran las partículas perjudiciales no vienen en tamaños para niños. Las mascarillas respiratorias más pequeñas son de talla extrapequeña para adultos. Esta talla se puede ajustar y sellar bien para algunos preadolescentes y adolescentes. Los niños más pequeños no deberían usar mascarillas respiratorias para adultos. No se ajustarán ni sellarán bien. Si tiene un niño con enfermedades preexistentes, busque la recomendación de un proveedor de atención médica antes de utilizar la mascarilla respiratoria. Para empleadores y voluntarios de todas las edades en guarderías, consulte la sección "Empleados y voluntarios".
Calidad del aire del espacio interior	Cuando la calidad del aire del espacio exterior es deficiente, es fundamental tomar medidas para mejorar la calidad del aire del espacio interior . Esto puede ayudar a compensar los contaminantes que ingresen al interior. Considere la posibilidad de cerrar las rejillas de ventilación hacia el exterior, mantener un flujo de aire adecuado y asegurarse de que los filtros de aire estén disponibles fácilmente. Para obtener más información, visite el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental (EPA): Los incendios forestales y la calidad del aire interior en escuelas y edificios comerciales . Los establecimientos que prestan servicios a niños, como las guarderías, suelen estar ubicados en casas de familias. Estos ambientes podrían necesitar crear un espacio de aire limpio en la vivienda .
Cierres de escuela	Cada distrito escolar decide sobre el cierre de las escuelas, habitualmente en colaboración con el departamento de salud local. Si tiene preguntas sobre la contaminación del aire y la salud, comuníquese con el departamento de salud local.
Empleados y voluntarios	Este documento no reemplaza la autoridad de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) de Oregon (OR). Visite el sitio web de OR-OSHA para: <ul style="list-style-type: none"> • Tema de incendios forestales página de reglamentaciones y herramientas para proteger la salud de los empleados y voluntarios durante situaciones de incendios forestales. • Protección respiratoria para otros peligros respiratorios (por ejemplo, cenizas volcánicas). <p>Nota: Los empleadores y las agencias de voluntarios deben utilizar esta guía y la información de OR-OSHA para tomar decisiones que afecten al personal o a los voluntarios, incluidos los jóvenes voluntarios.</p>
Más información	Para obtener más información sobre cómo el humo de los incendios forestales puede afectar su salud, visite el sitio web de la Autoridad de Salud de Oregon . Para conocer otras fuentes de contaminación, visite el sitio web de Calidad del aire de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos . Su agencia de Autoridad de Salud local o tribal puede tener también recursos para responder las 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://www.healthoregon.org/wildfires>
Facebook de la OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority
Cuenta X de la OHA: <https://x.com/OHAOregon>

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en otro formato que prefiera sin costo alguno. Comuníquese con Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta a través de health.security@odhsoha.oregon.gov o llamando al 971-673-1315 (voz). Aceptamos llamadas de retransmisión.