Guía de actividades sobre la calidad del aire en Oregon para niños y jóvenes

Utilice esta guía para proteger a los niños y jóvenes (menores de 18 años) de la contaminación atmosférica por partículas finas (PM2.5). Todas las personas de este grupo de edad son sensibles a la exposición a PM2.5. Aplique esta guía a todas las actividades al aire libre, entre ellas, recreo, juegos al aire libre en guarderías, eventos deportivos, campamentos y excursiones.

Consulte la calidad del aire actual y las previsiones en **AirNow.gov** o **oregonsmoke.org**.

Índice de calidad del aire (AQI) exterior: PM2.5

Bien	Moderado	No saludable para grupos sensibles	Insalubre, Muy insalubre, Peligroso
0–50	51–100	101–150	151–Más de 301

Duración de la actividad: de 15 minutos a 1 hora (como recreo, educación física, clases que suelen dictarse al aire libre, ir en bicicleta o caminar al colegio)			
Sin restricciones	Permitir que los niños y jóvenes con problemas de salud puedan optar por no participar o quedarse en el interior. Limitar la intensidad de las actividades de estos niños y jóvenes si es necesario.	Limitar las actividades al aire libre a una intensidad moderada. En el caso de niños y jóvenes con problemas de salud, limitar aún más la intensidad o desplazarse a una zona con una calidad del aire más segura.	Cancelar la actividad al aire libre o trasladarse a una zona con una calidad del aire más segura. Limitar las actividades a aquellas de intensidad ligera en interiores si los niveles de PM2.5 en interiores son elevados.
Duración de la actividad: de 1 a 4 horas (como eventos y prácticas deportivas, tiempo de desplazamiento en autobuses con las ventanas abiertas)			
Sin restricciones	Permitir que los niños y jóvenes con problemas de salud puedan optar por no participar o quedarse en el interior. Limitar la intensidad de las actividades de estos niños y jóvenes si es necesario.	Limitar a actividades de intensidad ligera o a una duración total de 1 hora con intensidad moderada. Si no es posible modificar la intensidad ni la duración, considere la posibilidad de cancelar la actividad o trasladarse a una zona con una calidad del aire más segura. En el caso de niños y jóvenes con problemas de salud, limitar aún más el tiempo o la intensidad si es necesario.	Cancelar la actividad al aire libre o trasladarse a una zona con una calidad del aire más segura. Limitar las actividades a aquellas de intensidad ligera en interiores si los niveles de PM2.5 en interiores son elevados.
Duración de la actividad: Más de 4 horas (como actividades escolares al aire libre o campamentos)			
Sin restricciones	Trasladar a los niños y jóvenes con problemas de salud a una zona con una calidad del aire más segura. Permitir que los niños y jóvenes sin problemas de salud opten por no participar o permanezcan en el interior y limiten la intensidad de las actividades.	Limitar a actividades de intensidad ligera y con una duración total inferior a 4 horas. Si no es posible modificar la intensidad ni la duración, cancele la actividad al aire libre o trasládese a una zona con una calidad del aire más segura. En el caso de niños y jóvenes con problemas de salud, limitar aún más el tiempo o la intensidad si es necesario.	Cancelar la actividad al aire libre o trasladarse a una zona con una calidad del aire más segura. Limitar las actividades a aquellas de intensidad ligera en interiores si los niveles de PM2.5 en interiores son elevados.

Consideraciones adicionales

- Algunos niños y jóvenes son más sensibles a la mala calidad del aire. Esto incluye a aquellos con asma, enfermedades pulmonares o cardíacas, diabetes o infecciones respiratorias.
- Los espacios interiores con aire filtrado son más seguros. La filtración del aire puede reducir PM2.5 en interiores (consulte la página 2).

- Si realiza actividades en interiores, cierre las ventanas y puertas. Tenga cuidado con el calor: el calor extremo y la mala calidad del aire pueden agravar los problemas de salud.
- Si hay un incendio en un edificio cercano, limite su actividad o permanezca en el interior. El humo procedente de los edificios puede ser más peligroso que el humo de los incendios forestales.

Fuentes de PM2.5	La principal fuente de PM2.5 en los meses más cálidos es el humo de los incendios forestales. En los meses más fríos, las fuentes de PM2.5 incluyen las estufas de leña, las chimeneas y las quemas controladas. Otras fuentes son los gases del escape de los vehículos y las emisiones industriales.
La salud infantil y el aumento del riesgo	Los niños y los jóvenes son más sensibles a PM2.5 que los adultos sanos. Los niños respiran más aire en relación con su peso corporal que los adultos. Esto aumenta su exposición a la contaminación atmosférica. Además, el sistema respiratorio se desarrolla hasta aproximadamente los 21 años. Los niños y jóvenes que padecen problemas de salud como asma, enfermedades pulmonares, cardiopatías o diabetes tienen más probabilidades de necesitar atención de emergencia u hospitalización. La exposición a PM2.5 también puede poner a los niños y jóvenes en riesgo de un menor rendimiento escolar, problemas de desarrollo cerebral y problemas de salud cuando crezcan. Los niños con asma deben seguir su Plan de acción para el asma.
Síntomas	Los síntomas de la exposición a PM2.5 incluyen ardor en los ojos, tos, irritación de garganta y nariz, fatiga, dolor de cabeza, sibilancias y dificultad para respirar. Los síntomas pueden persistir o aparecer durante la semana siguiente a la exposición a PM2.5. Cualquier persona que experimente síntomas debe comunicarse con un proveedor de atención médica. Llame al 911 en caso de emergencia.
Actividad física	Para jugar al aire libre de forma segura cuando los niveles de PM2.5 son altos, especialmente durante días o semanas, es necesario tomar precauciones. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que los niños y jóvenes de 6 a 17 años hagan ejercicio una hora o más al día como parte importante de su salud. Sin embargo, al hacer ejercicio, las personas respiran más profundamente y llenan más de aire sus pulmones. Esto significa que inhalan más contaminación atmosférica. Consulte la guía de los CDC Cómo medir la intensidad de la actividad física y el Compendio de actividades físicas para jóvenes para obtener más detalles sobre la intensidad de las actividades.
Salud mental.	La mala calidad del aire y los incendios forestales pueden afectar tanto a la salud mental como a la física. Los incendios forestales cercanos, los cambios a largo plazo en la calidad del aire debidos a temporadas de incendios más prolongadas y la percepción personal del riesgo pueden afectar negativamente a la salud mental. Los cambios en las actividades al aire libre pueden agravar los efectos sobre la salud mental al reducir la actividad física y el tiempo que se pasa en la naturaleza. Los responsables de la toma de decisiones pueden sopesar los riesgos para la salud de la exposición al PM2.5 frente a los beneficios para la salud mental de las actividades al aire libre.
Reducir la exposición a lo largo del día	A medida que aumenta la contaminación por PM2.5, tome medidas para proteger la salud. Limite la duración y la intensidad de la actividad física al aire libre, permanezca en interiores siempre que sea posible y mantenga limpio el aire interior. Tenga en cuenta la exposición total del niño a lo largo del día y de la noche, incluido el tiempo que pasa en la escuela, en casa y en el transporte. Caminar, andar en bicicleta o viajar en un autobús con las ventanas abiertas es tiempo al aire libre. La exposición a PM2.5 en un autobús puede ser menor cuando las ventanas están cerradas, el aire acondicionado está encendido y el aire se recircula. Es posible que algunos niños no respiren un aire más limpio en casa.
Mascarillas y respiradores	Una mascarilla N95 homologada por el Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) u otro respirador para partículas puede ser una opción cuando no hay otra forma de evitar el humo de los incendios forestales. Las mascarillas homologadas por el NIOSH no están disponibles en tallas adecuadas para niños muy pequeños y no se han sometido a pruebas para su uso generalizado en niños. Para un uso eficaz, es necesario seleccionar el modelo, la talla y el ajuste adecuados. Consulte la guía de Western States PEHSU sobre el uso de mascarillas respiratorias por parte de los niños. Obtenga más información sobre el NIOSH aquí.
Monitorización de la calidad del aire y sensores de bajo costo	Los organismos públicos que controlan la calidad del aire exterior publican esa información en AirNow.gov para la contaminación atmosférica no relacionada con incendios forestales y en el Oregon Smoke Blog para el humo de incendios forestales en Oregon. Smoke Blog ofrece las previsiones más relevantes para Oregon durante la temporada de incendios forestales. Para las zonas que no cuenten con medidores de calidad del aire cercanos, considere utilizar el índice de visibilidad 5-3-1 para estimar los niveles de humo. Los sensores de bajo costo pueden medir la calidad del aire en interiores o exteriores. No compare los datos sin corregir de los sensores con el AQI. Compare los datos de los sensores en distintos puntos del establecimiento y entre el interior y el exterior. Bien. La agencia de calidad del aire de California tiene una guía útil.

Calidad del aire interior	Cuando los niveles de PM2.5 son elevados o durante períodos prolongados de mala calidad del aire, es probable que las partículas de PM2.5 penetren en los edificios. Si no está seguro de si los niveles de PM2.5 en el interior son más bajos que en el exterior, asuma que son similares y trate de reducir la exposición. La filtración del aire interior puede reducir los niveles de PM2.5 en el interior (sistemas de climatización con filtración de partículas de MERV 13 o superior, o purificadores de aire portátiles HEPA). No utilice purificadores de aire que generen ozono. Puede obtener más información sobre los dispositivos de limpieza de aire a través de la Junta de Recursos del Aire de California (California Air Resources Board, CARB).
Personal y voluntarios adultos	El personal y los voluntarios adultos pueden verse afectados por la contaminación atmosférica. La Agencia de Seguridad y Salud Ocupacional de Oregon (Oregon Occupational Safety and Health, OR-OSHA) establece normas para proteger la salud de los empleados y voluntarios durante los episodios de humo de incendios forestales. Las normas de OR-OSHA también se aplican a los empleados y voluntarios menores de edad. El sitio web de OR-OSHA cuenta con una página dedicada a los incendios forestales e información sobre la protección frente a otros riesgos respiratorios.
Recursos	Para obtener más información sobre el humo de los incendios forestales y cómo proteger su salud, visite el sitio web de la Oregon Health Authority, OHA, sobre incendios forestales y humo en https://healthoregon.org/wildfire. Para conocer otras fuentes de contaminación, visite el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) de EE. UU. sobre la calidad del aire. Es posible que su autoridad de salud local o tribal también disponga de recursos para responder a preguntas sobre la contaminación atmosférica y la salud.

Adaptado con permiso del Departamento de Salud del Estado de Washington
Guía de actividades para niños y jóvenes sobre la calidad del aire.

Otros formatos e idiomas

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera de forma gratuita. Comuníquese con el Programa de seguridad, preparación y respuesta en materia de salud pública por correo electrónico al 971-673-1315 (voz) o por correo electrónico a health.security@odhsoha.oregon.gov. Aceptamos llamadas por servicio de retransmisión.

Public Health Division
Health Security, Preparedness and Response
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
X de la OHA: https://x.com/OHAOregon

200-569354_OHA 8815H (04/2026) Spanish