

# Preguntas frecuentes: Guía de actividades para niños y jóvenes según la calidad del aire en Washington

---



La [Guía de actividades para niños y jóvenes según la calidad del aire en Washington](#) incluye recomendaciones de salud pública con el fin de facilitar las prácticas recomendadas a partir de la investigación y los conocimientos actuales sobre la calidad del aire y la salud pediátrica. Se basa en la experiencia en la materia de los líderes educativos y en la salud pública local para integrar nuestras recomendaciones en el complejo proceso de toma de decisiones para las actividades infantiles y juveniles. Hemos diseñado estas preguntas frecuentes para ayudar a interpretar la Guía de actividades para niños y jóvenes según la calidad del aire en Washington, pero no se pretende sustituirla.

## **P: ¿A qué actividades para niños y jóvenes se refiere esta guía?**

Esta guía se refiere a una amplia gama de actividades al aire libre para niños y jóvenes (18 años o menos), entre las que se incluyen actividades en escuelas, guarderías, prácticas y juegos deportivos, programas extracurriculares, campamentos, excursiones y otros programas y actividades al aire libre. La duración de la actividad (columna izquierda de la guía) debe incluir el tiempo completo de la actividad, de principio a fin. El tiempo transcurrido en el transporte también puede formar parte de la duración de la actividad, en función de la exposición al aire libre. Por ejemplo, viajar en autobús con las ventanillas abiertas tendría unos niveles de exposición a partículas finas (por su sigla en inglés, PM2.5) similares a los del exterior.

## **P: ¿Cuál es la justificación de las recomendaciones de la guía?**

El principio por el que se rigen estas recomendaciones es reducir la exposición a las PM2.5 limitando el tiempo total al aire libre y reducir los niveles de intensidad de la actividad física.

La reducción de los niveles de intensidad de la actividad física disminuye la frecuencia respiratoria y, en consecuencia, la cantidad de contaminación que inhala el organismo. La frecuencia respiratoria de los niños y jóvenes aumenta más de dos veces durante actividades de intensidad leve, cuatro veces durante actividades de intensidad moderada y más de ocho veces durante actividades de intensidad alta en comparación con el estado de reposo.

## **P: ¿En qué se diferencian los niños y jóvenes de los adultos?**

Los niños y jóvenes (de 18 años o menos) se clasifican como grupo sensible porque sus organismos aún se están desarrollando. El sistema respiratorio no está completamente maduro hasta la edad adulta. Los niños con niveles elevados de exposiciones a las PM2.5 pueden tener consecuencias para toda la vida. Los niños y jóvenes también respiran más por su peso corporal que los adultos debido a sus mayores frecuencias de inhalación, lo que los expone a un mayor riesgo de inhalar dosis más elevadas de PM2.5.

Los niños y jóvenes con afecciones (incluidos el asma y otras enfermedades pulmonares, las enfermedades cardíacas y la diabetes) constituyen un grupo especialmente sensible. Puede que algunos niños y jóvenes con enfermedades no estén diagnosticados y no sepan que corren un mayor riesgo.

## **P: ¿Qué significa “considerar la posibilidad de cancelar” en la categoría “Insalubre para grupos sensibles” en el caso de actividades de 1 a 4 horas?**

Las actividades de 1 a 4 horas de duración suelen abarcar partidos, entrenamientos y eventos deportivos. Para actividades de 1 a 4 horas en el nivel “Insalubre para grupos sensibles”, la recomendación es “considerar la posibilidad de cancelar la actividad al aire libre o trasladarse a una zona con una calidad de aire más segura”. En el nivel “Insalubre para grupos sensibles”, hay varios factores que se deben considerar a la hora de optar por la cancelación, entre ellos se encuentran los siguientes:

- ¿Puede tomarse la decisión en el momento del evento, o es necesario hacerlo con mucha antelación?
- ¿Las condiciones del humo empeoran, mejoran o permanecen igual?
- ¿Se puede posponer o reprogramar el evento?
- ¿El AQI (por su sigla en inglés, índice de calidad del aire) está más cerca de 101, o más cerca de 150?
- ¿Existe la posibilidad de trasladarse a una zona con aire más limpio, ya sea en espacios cerrados o en otro lugar al aire libre?
- ¿Se han tomado medidas para reducir la actividad en general, la duración y la intensidad?
- ¿Cuánto o en qué medida puede reducirse la duración de la intensidad del esfuerzo de las personas? ¿Se pueden ampliar las pausas y las sustituciones?
- ¿Existen circunstancias atenuantes para determinar si puede llevarse a cabo una práctica o competición deportiva? (Por ejemplo, si se requiere para la clasificación, competiciones de liga, competiciones de postemporada o estatales).
- ¿Dónde pasarán el tiempo los niños y jóvenes si se cancelan las actividades? ¿La calidad del aire es mejor allí?

- Al trasladarse a otro lugar, ¿los niños y jóvenes estarán más expuestos durante el traslado que si hubieran permanecido en espacios cerrados?
- ¿Existen otras opciones de actividad física segura cuando el ambiente está contaminado por el humo?

## **P: ¿Qué ocurre con las actividades en espacios cerrados cuando los niveles de PM2.5 al aire libre son muy elevados?**

Cuando el AQI llega a “Insalubre y grave” (Muy insalubre y peligroso), la recomendación es “limitar las actividades en espacios cerrados a una intensidad leve si los niveles de PM2.5 en interiores son elevados”. Con estos niveles de AQI, es probable que los niveles en interiores sean elevados, a menos que haya una buena filtración. Puede utilizar sensores de interior de bajo costo que ayuden a identificar los niveles para fundamentar las decisiones sobre la actividad en espacios cerrados. Si no es posible monitorear los niveles de PM2.5 en interiores o se desconocen, asuma que estos son similares a los niveles exteriores y aumente las medidas para reducir la exposición, como limitar las actividades en espacios cerrados a una intensidad leve y aumentar la filtración de aire en interiores. Consulte el Apéndice B, “Control de la calidad del aire interior” y el Apéndice C, “Mejora de la calidad del aire interior”.

**Para obtener soporte técnico escriba a: [airquality@doh.wa.gov](mailto:airquality@doh.wa.gov).**



**DOH 334-518 September 2023 Spanish**

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).