

# Protegiendo a nuestros niños de la contaminación ambiental

## Consejos para ayudar a reducir la contaminación ambiental

- Use el tren o autobús, camine, use su bicicleta o reúnase con otras personas para manejar hacia su trabajo o hacia una función.
- Llene el tanque de gasolina de su auto después de las 6 p.m.
- Mantenga el motor de su auto en buenas condiciones.
- Organice su tiempo para que haga varias cosas durante un solo viaje.
- No quemé hojas de árbol o basura

El smog o niebla tóxica es una mezcla de contaminantes del aire. Estos contaminantes pueden ser muy dañinos para la salud. Algunas fuentes de smog incluyen los autos, camiones, plantas eléctricas y fábricas. Es muy importante que preste atención a la reacción de cada miembro de su familia hacia la contaminación ambiental. Usted debe aprender más sobre la calidad del aire que respira y seguir los pasos necesarios para mantener saludable a su familia.

### ¿Cuándo llega a ser problemático el smog?

El smog causa problemas en ciertas personas aún cuando sus niveles en el medio ambiente son bajos. Cuando los niveles de smog aumentan, las personas tienden a sufrir más problemas de salud. El smog puede causar problemas de salud tales como la falta de respiración, tos, respiración sibilante o resuello y presión en el pecho. Los niños, las personas de tercera edad y las personas que padecen de asma, enfermedades pulmonares o enfermedades del corazón, pueden ser más sensibles al smog.

- El smog contiene ozono y partículas de contaminantes.
- El ozono se forma cuando los contaminantes producen una reacción al calor y a la luz solar. Es por esto que hay más smog en los meses de primavera y verano.
- Los niveles del ozono son más altos entre el 1ro de mayo y el 30 de septiembre entre las 2 p.m. y las 7 p.m.
- Las partículas de contaminantes incluyen una mezcla de polvo y humo. Los altos niveles de partículas de contaminantes pueden ocurrir en cualquier momento durante el año.

### ¿Por qué afecta el smog más a los niños que a los adultos?

- Debido a su tamaño, los niños aspiran más aire (y más contaminantes) que los adultos.
- Los pulmones de los niños están en desarrollo. Por eso, hay más probabilidad de que sus vías respiratorias se hagan más angostas debido a la presencia de contaminantes.
- Los niños pasan más tiempo afuera jugando.
- Los niños respiran más rápido y con más profundidad cuando están activos. Esto permite que la contaminación ambiental llegue a las áreas más sensibles de los pulmones.

### ¿Cómo se sabe el nivel de smog de cada día?

- Vea los reportes del clima en la televisión o escúchelos en la radio.
- Visite [www.cleanaircampaign.com](http://www.cleanaircampaign.com) e inscríbese para recibir alertas del smog o en inglés, "smog alerts" cada día por correo electrónico.
- Estos son los códigos que indican la calidad del aire que respira (en inglés, "Air Quality Index"):
 

Verde (0-50)	=	Bueno
Amarillo (51-100)	=	Moderado
Anaranjado (101-150)	=	El nivel de smog no es saludable para personas muy sensibles
Rojero (151-200)	=	No es saludable
Púrpura (201-300)	=	Es peligroso
Marrón (301-500)	=	Es muy peligroso

\*Vea al dorso de esta página para más información sobre actividades que se pueden realizar con los niños.

### ¿Qué se puede hacer para evitar los efectos del smog?

En los días cuando el nivel del smog es alto (en inglés "smog alert days"):

- Pídale a los niños que jueguen dentro de la casa en vez de afuera, especialmente entre las 2 p.m. y las 7 p.m. cuando los niveles de smog son más altos.
- Preste atención a la reacción que su niño tiene hacia el smog. Algunos niños son muy sensibles al smog aún cuando los niveles son bajos.
- Si su niño tiene asma, siga el tratamiento recomendado por el médico. Asegúrese que el niño tenga su medicina a la mano en todo momento.
- Los padres, maestros y entrenadores de deportes deben respetar la reacción del niño hacia el smog. Observe si el niño tiene dificultad respirando. Permita que vea al médico si lo necesita.
- Por favor haga lo que pueda para ayudar a reducir la contaminación ambiental.

# Ejemplo de las actividades que pueden realizar los niños

\*Preste atención a la reacción que sus hijos tienen hacia el smog. Cambia las actividades según las necesidades de cada niño.

	<b>Bebés/niños pequeños</b> (0-2 años)	<b>Niños de edad preescolar</b> (3-5 años)	<b>Niños en primaria</b> (6-11 años)	<b>Niños en secundaria</b> (12-18 años)
<b>VERDE</b> <b>(Un buen día)</b> ¡Asegúrese de salir a jugar afuera para disfrutar del día!	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Camine con sus hijos alrededor de la manzana</li> <li>– Lean juntos afuera</li> <li>– Haga bombitas de jabón y persígalas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Camine al parque o al área de juegos</li> <li>– Vaya afuera—aprenda a saltar y brincar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Los estudiantes pueden caminar a la escuela</li> <li>– Permita que la clase de educación física tome lugar afuera/jueguen afuera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Los estudiantes pueden caminar a la escuela</li> <li>– Monten en bicicleta o patinen. ¡Asegúrese de llevar el casco puesto!</li> </ul>
<b>AMARILLO</b> <b>(Moderado)</b> Trate de realizar actividades afuera por un tiempo limitado	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Camine por el parque</li> <li>– Lleve juguetes al parque y juegue con los niños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Visite el zoológico</li> <li>– Camine y haga un ramo de flores</li> <li>– Juegue afuera con sus amigos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Los estudiantes pueden caminar a la escuela</li> <li>– Vaya afuera a la hora del recreo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Los estudiantes pueden caminar a la escuela</li> <li>– Permita que la clase de educación física tome lugar afuera</li> </ul>
<b>ANARANJADO</b> <b>(El nivel de smog no es saludable para niños con asma)</b> Limite actividades al aire libre	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vaya a caminar temprano en la mañana</li> <li>– Aprenda nuevas canciones que pueda usar para cantar y bailar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vaya al parque en la mañana</li> <li>– Practique tirando y alcanzando una pelota</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Los niños pueden caminar a la escuela pero puede que sea mejor que tomen el autobús escolar de regreso</li> <li>– Evalúe el asma de los niños durante el receso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Los niños pueden caminar a la escuela pero puede que sea mejor que tomen el autobús escolar de regreso</li> <li>– Pase solo una hora afuera haciendo deportes u otras actividades</li> </ul>
<b>ROJO</b> <b>(No es saludable para ningún niño)</b> Realice actividades afuera solamente temprano en la mañana o por la	<ul style="list-style-type: none"> <li>– No saque a los bebés y niños afuera si no es necesario</li> <li>– Juegue adentro de la casa con los juguetes favoritos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Camine afuera después del desayuno o comida</li> <li>– Quédese adentro de la casa, prenda el radio y pónganse a bailar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Permita que el recreo y la clase de educación física se lleven a cabo adentro del edificio</li> <li>– Jueguen a tirar la pelota después de la cena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Limite el tiempo que se queda afuera esperando el bus</li> <li>– Permita que las prácticas de deportes se lleven a cabo adentro.</li> </ul>
<b>PÚRPURA</b> <b>(Es peligroso)</b> Evite cualquier actividad afuera	<ul style="list-style-type: none"> <li>– No saque a los bebés y niños afuera si no es necesario</li> <li>– Vaya a un lugar cubierto para hacer educación física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lea un cuento y permita que su niño actúe cada escena</li> <li>– Vaya a un lugar cubierto para hacer educación física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Limite el tiempo que se queda afuera esperando el bus</li> <li>– Permita que el recreo se lleve a cabo en el gimnasio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Limite el tiempo que se queda afuera esperando el bus</li> <li>– Permita que las prácticas de deportes se lleven a cabo adentro</li> </ul>
<b>MAROON</b> <b>(Es muy peligroso)</b> Quédese en casa y no realice muchas actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Busque y lea libros dentro de la casa</li> <li>– Juegue dentro de casa con sus juguetes favoritos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Juegue dentro de casa</li> <li>– Lea libros dentro de la casa</li> <li>– Escuche música dentro de casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Juegue parques o ajedrez dentro de casa</li> <li>– Use la computadora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lea un libro o revista dentro de casa</li> <li>– Vea una película con el resto de la familia</li> </ul>

## Para más información

- Para responder a preguntas que no son urgentes sobre la contaminación ambiental y como ésta afecta la salud de sus hijos, llame gratis al Southeast Pediatric Environmental Specialty Unit (Unidad de especialidad ambiental pediátrica del sureste) al 877-337-3478
- Para conocer más formas de mejorar la calidad del aire que respiran sus hijos, llame al Clean Air Campaign (Campaña para limpiar el aire) al 877-CLEANAIR.

- Para obtener más información sobre el asma, consulte la página [www.choa.org/asthma](http://www.choa.org/asthma). Para mayor información, visite los sitios siguientes:
  - [www.cleanaircampaign.com](http://www.cleanaircampaign.com)
  - [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow)
  - [www.cdc.gov/nceh/airpollution/](http://www.cdc.gov/nceh/airpollution/)
  - [www.aafa.org](http://www.aafa.org)

\*Children's Healthcare of Atlanta, Inc. no es responsable de la exactitud ni del contenido de estos sitios de Internet.