



# Guía para usar el Índice de Calidad del Aire (AQI) para Proveedores de Cuidado Infantil/Guarderías

## Índice de Calidad del Aire (AQI por Air Quality Index en inglés)

Esta guía se basa en el índice de calidad del aire, conocido como "AQI," para darte consejos. Consulta en EPA's AirNow en [fire.airnow.gov](https://www.airnow.gov) para tener el AQI más preciso y certificado por las autoridades. Busca el 'monitor permanente,' indicado por los círculos grandes, más cercano a tu dirección.

Los círculos más pequeños son sensores no certificados que son buenos para saber la calidad del aire en 'tiempo real', pero no son tan exactos como los monitores permanentes de la EPA (círculos grandes).

## Impacto del humo en los más jóvenes a lo largo del tiempo

El humo de incendios forestales, estufas de leña y fogatas de jardín puede causar impactos de salud inmediatos y a largo plazo en chicos y grandes. La salud de los más pequeños, y especialmente los bebés, por su etapa de desarrollo y porque respiran más aire por minuto que los adultos, se afecta mucho cuando respiran estos humos.

Cuando la madera y otros materiales se queman, se crea humo lleno de millones de partículas muy pequeñas y toxinas dañinas. A estas partículas se les llama 'material particulado', y junto con las toxinas, entran en nuestros cuerpos cuando respiramos. Una vez en los pulmones, se hace difícil respirar, y puede causar infecciones pulmonares, debilitar la función cardíaca, desencadenar asma, e incluso afectar habilidades cognitivas y salud mental.

A veces pensamos que pasar algunos días con humo en los veranos no es nada grave. Pero respirar humo y toxinas dañinas año tras año si puede tener efectos especialmente para los más jóvenes. Es importante tomar medidas y hacer todo lo posible para mantener más limpio el aire interior antes de que la calidad del aire empeore.

## Prevenir vale mucho

No podemos controlar la calidad del aire afuera, pero si reducir nuestra exposición al humo. Si sigues estos pasos siempre y antes de que empiecen los incendios serán más efectivos:

- Evita estar afuera por mucho tiempo cuando hay humo. Protege el aire adentro y no hagas cosas que la afectan como encender velas, freír, y aspirar (sin un filtro HEPA);
- Usa purificadores de aire, con filtros en buen estado; Mantén los purificadores prendidos todo el tiempo para reducir el polvo y otros alérgenos;
- Crea protocolos para poner en acción durante eventos de humo que duren varios días. Incluye como les darás a los niños un descanso del humo, por ejemplo, en un cuarto con aire más limpio, o sacándolos de la zona a lugares cercanos donde la calidad del aire sea mejor.

## Más recursos:

- La [Autoridad de Salud de Oregón](https://www.oregon.gov/oha/) (OHA- Oregon Health Authority) tiene materiales para escuelas sobre humo/incendios forestales
- Reglas permanentes de seguridad de los empleados de [OSHA de Oregón para protección contra el humo de incendios forestales \(PDF\)](#)
- Incendios [Forestales y Calidad del Aire Interior](#) de la EPA, información que incluye como hacer tu mismo un purificador de aire casero.



# Guía para usar el Índice de Calidad del Aire (AQI) para Proveedores de Cuidado Infantil/Guarderías

AQI	Que puedes hacer:
<b>Buena (AQI 0-50)</b> <b>VERDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aprovecha los tiempos con buen aire para abrir ventanas y puertas. Maximiza la ventilación.</li> <li>● ¡Anima a los niños a jugar afuera!</li> </ul>
<b>Moderada ( AQI 51-100)</b> <b>AMARILLO</b>  Monitorear síntomas y AQI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cierra ventanas y puertas exteriores, excepto si es la única manera que tienes para ventilar.</li> <li>● Puedes encender el purificador de aire del salón en nivel bajo.</li> <li>● Menos tiempo e intensidad de actividades afuera.</li> </ul>
<b>No saludable para Grupos Sensibles (AQI 101-150)</b> <b>NARANJA</b>  Los grupos sensibles incluyen los más jóvenes, personas embarazadas, aquellos con enfermedades cardíacas o pulmonares, y los mayores de 65 años.  Los niños pueden estar afuera pero menos tiempo y haciendo poco esfuerzo cuando están afuera.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sube la potencia del purificador de aire.</li> <li>● Si tienes otro, pon un purificador de aire en el pasillo o la entrada.</li> <li>● Mantén las ventanas cerradas. Intenta no abrir puertas, especialmente las exteriores.</li> <li>● Cierra las puertas del salón para mantener ahí una mejor calidad del aire. .</li> <li>● Enciende el purificador de aire una hora antes y después de salir del salón</li> <li>● Crea y protege un espacio de aire más limpio para los que tienen condiciones de salud más afectadas por el humo (grupo Sensible) .</li> <li>● Limita o suspende actividades afuera. Considera actividades físicas que puedes hacer adentro.</li> </ul>
<b>No Saludable (AQI151 -y mas)</b> <b>ROJO</b>  Todos deben evitar actividades al aire libre y permanecer en interiores con un purificador de aire funcionando en nivel máximo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aumenta los purificadores de aire a su potencia máxima. Revisa los filtros y cámbialos a menudo. Monitorea los niveles de calidad del aire interior.</li> <li>● Si usas limpiadores de aire adicionales (“Air scrubbers”) también ponlos al máximo, y revisa con frecuencia el estado de su filtro.</li> <li>● Mantén todas las ventanas exteriores, puertas y rejillas de ventilación cerradas. Evita abrirlas sin razón.</li> <li>● Mantén las puertas del salón cerradas para preservar la calidad del aire interior.</li> <li>● Todas las actividades, incluyendo el recreo, deben realizarse en interiores para todos los estudiantes y el personal.</li> <li>● Hacer un paseo a lugares con mejor calidad del aire y salir del humo es muy recomendable</li> </ul>
<b>Muy Insalubre (201 – 300)</b> <b>Morado</b>  Todos permanecen en interiores con un purificador de aire funcionando en nivel máximo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La decisión de cerrar la escuela se basa en cuantos días en ROJO (AQI 151+) o superior se pronostican, cual es , la calidad del aire interior con el uso de purificadores y otras medidas (limpiadores de aire, etc.), y la considera si la calidad del aire en los hogares de los estudiantes y personal es mejor o no</li> </ul>



# Guía de la Calidad del Aire Exterior

Recomendaciones para niños muy pequeños (0-5 años)

Revisa el AQI en:



Sitio oficial.  
Mide niveles de humo y AQI cada hora

Desarrollado en  
Colaboración por:



**LRAPA**  
Lane Regional Air Protection Agency



**LANE COUNTY OREGON PUBLIC HEALTH**  
EMERGENCY PREPAREDNESS

## Buena



**EXCELENTE para jugar al aire libre**



**Juego normal**

**AQI 0-50**

## Moderada



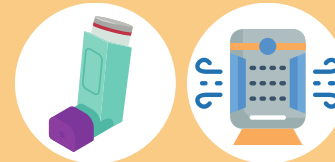
**Menos tiempo afuera está bien**



**Juego tranquilo**

**AQI 51-100**

No saludable para grupos sensibles (niños pequeños)



**Inhaladores a mano y purificador de aire encendido**



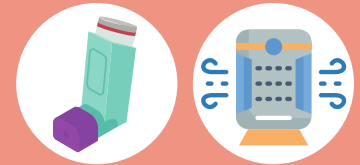
**Limitar el tiempo jugando al aire libre**



**Juego más tranquilo**

**AQI 101-150**

No saludable para todos



**Inhaladores a mano y purificador de aire encendido**



**Quedarse adentro**



**Juego sólo adentro**

**AQI 151 y superior**