



La Seguridad *en tiempo de verano*

Para mantener a los niños fuera del peligro del sol y del smog

Si usted **Spasa tiempo con niños durante el verano, debe mantenerlos protegidos a la vez que les brinda experiencias al aire libre. ¿Sabía que la exposición excesiva al sol y a los contaminantes del aire puede afectar la salud, especialmente la de los niños? Puede tomar varias medidas sencillas para proteger a los niños; y a usted mismo.**



¿Cuál es el problema?

El ozono puede proteger o hacer daño, dependiendo de dónde se encuentre en la atmósfera. El ozono es un gas que ocurre naturalmente en la atmósfera superior (la estratosfera) que nos protege de la radiación ultravioleta (UV) del sol. Sin embargo, varias sustancias químicas emitidas por largo tiempo, han reducido la cantidad de ozono estratosférico que queda para protegernos. Es más importante que nunca poner atención al sol de verano.

El ozono en la superficie de la tierra (la troposfera) se compone de contaminantes emitidos por automóviles, plantas de energía, refinerías y otras fuentes. El ozono en la superficie de la tierra es el componente principal de una “sopa” de sustancias químicas conocida como “smog.” El smog puede estar particularmente alto en el verano. *Las posibilidades de ser afectado por el ozono de la superficie aumentan si uno pasa mas tiempo activo al aire libre o si la actividad es más extenuante.*

Los efectos del calor

La exposición excesiva a la radiación UV puede causar quemaduras de sol ahora, pero también puede conducir, con el tiempo, a sufrir cáncer de la piel. Debido a que los niños pasan demasiado tiempo bajo el sol, y a que incluso una o dos quemaduras de sol con ampollas pueden aumentar al doble el riesgo de algunos cánceres de piel, es especialmente importante proteger a los niños contra el sol.

Los niños y los adolescentes que practican actividades al aire libre; especialmente los que padecen de asma o de otros problemas respiratorios; son particularmente sensibles al ozono de la superficie de la tierra. El ozono puede causar tos, irritación de la garganta y dolor cuando se respira profundamente. También puede reducir el funcionamiento pulmonar, inflamar los tejidos que recubren los pulmones e incluso provocar ataques de asma el día siguiente de ocurrir los niveles altos de ozono. La inflamación repetida con el tiempo puede causar daños permanentes al tejido pulmonar.

El ozono:
“Bueno allá arriba,
malo aquí abajo”.

Consulte el Índice UV y el Índice de Calidad de Aire diariamente (se muestra a continuación), y siga los sencillos pasos del reverso de esta hoja informativa para proteger la salud de sus niños.

El Índice UV*

Categoría de Exposición	Número de Índice UV
Bajo	< 2
Moderado	3 a 5
Alto	6 a 7
Muy Alto	8 a 10
Extremo	11+

*Demuestra el cambio al Índice UV Global Solar (efectivo Mayo 2004).

El Índice de Calidad del Aire*

Índice de Calidad de Aire	Problema de salud	Código de color
0 a 50	Buena	Verde
51 a 100	Moderada	Amarillo
101 a 150	Malo para la salud de grupos susceptibles	Anaranjado
151 a 200	Malo para la salud	Rojo
201 a 300	Muy malo para la salud	Morado

* Aunque los informes de ozono se realizan principalmente para las áreas metropolitanas, el viento puede llevar el ozono a áreas rurales, en donde puede causar problemas de salud.

El Índice UV

Preparado en cooperación con el Servicio Nacional Meteorológico, el Índice UV proporciona un pronóstico diario de los riesgos calculados de exposición excesiva al sol. El índice predice los niveles de intensidad UV en una escala de <2 a 11+, en donde <2 indica un riesgo bajo de exposición excesiva, y 11+ significa un riesgo extremo.



Medidas que puede tomar

- **Cuando el índice UV está “alto,” “demasiado alto,” o “extremo”:** Limite las actividades al aire libre entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, cuando el sol es más intenso.
- **Busque la sombra.** Siempre que sea posible realice sus actividades en un área con sombra. Turne a los jugadores para permitir que tomen descansos a la sombra.
- **Aplique protector solar.** Veinte minutos antes de salir, aplique abundantemente un protector solar de espectro amplio con un factor de protección solar (SPF) mínimo de 15. Vuelva a aplicarlo cada dos horas o después de nadar o sudar.
- **Es necesario usar sombrero y anteojos de sol.** Exhorte a los niños a comprar un sombrero que les guste y que usen. Los que tienen ala ofrecen la mayor protección contra el sol. Enseñe a los niños a usar anteojos de sol con 99 a 100 por ciento de protección UV-A y UV-B.

- **Fomente el uso de camisetas en lugar de blusas sin tirantes y sin mangas.**



>> Para encontrar el Índice UV..

Visite la página Web Índice UV de la EPA

www.epa.gov/sunwise/uvindex.html

Busque usando el código postal para encontrar el Índice UV de su localidad. Vea el mapa con códigos de colores de índice UV diario de los Estados Unidos o un mapa del índice diario de 58 lugares específicos de vigilancia.

Consulte los periódicos locales o escuche la radio local y los pronósticos del tiempo por televisión.

El Índice de Calidad del Aire

El Índice de Calidad del Aire (AQI) es una escala usada por las agencias estatales y locales de cuidado del aire para informar qué tan limpio o contaminado está el aire. El ozono de la superficie de la tierra es uno de los contaminantes que se reporta. Un índice AQI de 100 o menor (verde o amarillo) se considera satisfactorio para la mayoría de las personas. Los valores de calidad del aire por encima de 100 (anaranjado, rojo y morado) se consideran malos para la salud, primero para los grupos susceptibles, pero después para todos conforme sube el índice AQI.

Medidas que puede tomar

- **Cuando el índice AQI reporta niveles peligrosos para la salud, limite sus actividades físicas al aire libre.** En muchas partes, el ozono llega a su nivel más alto a media tarde o al atardecer. Cambie la hora del día para realizar actividades físicas al aire libre para evitar estas horas, o reduzca la intensidad de las actividades.
- **Preste atención a los síntomas.** Sepa cómo reconocer los síntomas de problemas respiratorios, tales como tos, silbidos al respirar y dificultad para respirar, y reduzca la exposición si esto ocurre.
- **Turne a los jugadores en juegos físicamente agotadores.** Haga descansar a los jugadores para reducir el agotamiento.
- **Ofrezca actividades alternativas.** Permita que los niños que tienen asma u otros problemas respiratorios participen en actividades que sean activas físicamente cuando estén altos los niveles de contaminación. Si los niveles de contaminación están particularmente altos, cambie las actividades físicas para que sean adentro de lugares en donde el aire se filtre mediante un sistema de aire acondicionado.
- **Manténgase al tanto para controlar el asma.** Las personas con asma deben tener el medicamento adecuado a la mano y seguir el plan de control de asma.



>> Para encontrar el Índice de Calidad del Aire...

Visite la página Web AIRNOW de EPA

www.epa.gov/airnow/

Elija el estado y el área local para encontrar mapas, pronósticos animados y a la hora actual y niveles máximos de ozono de días anteriores.

Consulte los periódicos locales o escuche la radio local y los pronósticos del tiempo por televisión.

Comuníquese con el departamento local o estatal de salubridad o del medio ambiente para preguntar si puede recibir avisos de alerta por fax o correo electrónico si el pronóstico del índice AQI es peligroso para la salud.

Office of Air and Radiation (Oficina de Aire y Radiación)
(6205J)

EPA430-F-04-013

www.epa.gov

febrero de 2004

