

# Resumen de actividades al aire libre y protocolos de comunicación de riesgo de calor del condado de Marín - Julio de 2023

La actividad física regular promueve la salud y el estado físico. La siguiente tabla muestra cuándo y cómo modificar la actividad física al aire libre según el nivel de riesgo de calor. Esta guía puede ayudar a proteger la salud de todos los niños, incluidos los adolescentes, que son más sensibles que los adultos al calor extremo. Verifique el nivel de riesgo de calor diariamente en [www.wrh.noaa.gov/wrh/heatrisk/](http://www.wrh.noaa.gov/wrh/heatrisk/). La Oficina de Educación del Condado de Marín estará en contacto cercano con Marín Public Health y puede convocar una reunión de Zoom o una conferencia telefónica solo si es necesario. Las siguientes tablas son versiones modificadas de publicaciones proporcionadas por el Departamento de Salud Pública de California con aportes del Oficial de Salud Pública del Condado de Marín en base a las experiencias durante los incendios forestales regionales y la respuesta comunitaria. (Para información adicional: [CDPH](#))

Nivel de riesgo de calor	Resumen de actividades al aire libre y protocolos de comunicación
Verde (poco a ninguno)	Sin riesgo elevado. <b>¡Gran día para estar activo al aire libre!</b>
Amarillo (Menor)	La mayoría tolera el calor, sin embargo, existe un bajo riesgo de que los grupos sensibles experimenten efectos en la salud. <b>¡Buen día para estar activo afuera!</b>
Naranja (Moderado)	Riesgo moderado para los miembros de grupos sensibles al calor de experimentar efectos en la salud. Cierta riesgo para la población general que está expuesta al sol y es activa. <b>Reducir el tiempo de exposición al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m.</b> <b>¡Mantente hidratado!</b>
Rojo (Importante)	Alto riesgo para gran parte de la población que está expuesta al sol y activa al aire libre, o está en un grupo sensible al calor. Este índice es peligroso para cualquier persona sin una hidratación adecuada o un enfriamiento adecuado. <b>Cancele las actividades al aire libre durante el calor del día. ¡Mantente hidratado!</b>
Púrpura (Extremo)	Riesgo muy alto para toda la población. Muy peligroso para cualquier persona sin una hidratación adecuada o un enfriamiento adecuado. Los períodos prolongados de calor son peligrosos para todos los que no están preparados. <b>Cancele las actividades al aire libre durante el calor del día. ¡Mantente hidratado!</b>

Obtenga más información sobre cómo el Servicio Meteorológico Nacional determina los índices de calor y los colores posteriores:

<https://www.weather.gov/ama/heatindex>

**¡Vaya por los 60!**

Los CDC recomiendan que los jóvenes realicen 60 minutos o más de actividad física todos los días.

[www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/toolkit/userguide\\_pa.pdf](http://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/toolkit/userguide_pa.pdf)

**CDC: Conozca los signos de enfermedades relacionadas con el calor.**

Heat Exhaustion	Heat Stroke
<p><b>ACT FAST</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Move to a cooler area</li> <li>• Loosen clothing</li> <li>• Sip cool water</li> <li>• Seek medical help if symptoms don't improve</li> </ul> <p>Dizziness Thirst Heavy Sweating Nausea Weakness</p>	<p><b>ACT FAST</b></p> <p><b>CALL 911</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Move person to a cooler area</li> <li>• Loosen clothing and remove extra layers</li> <li>• Cool with water or ice</li> </ul> <p>Confusion Dizziness Becomes Unconscious</p>
<p><i>Heat exhaustion can lead to heat stroke.</i></p>	<p><i>Heat stroke can cause death or permanent disability if emergency treatment is not given.</i></p>



# Resumen de actividades al aire libre de riesgo de calor en el condado de Marin

Obtenga más información sobre cómo prepararse para el calor extremo:

<https://www.ready.gov/es/calor-extremo>



actualizado 7/23

Actividad	Verde (Poco a Ninguno)	Amarillo (Menor)	Naranja (Moderado)	Rojo (Mayor)	Púrpura (extremo)
<b>Receso (15 Min.)</b>	No restricciones	Aumentar la hidratación.  Use la sombra si el recreo es durante el sol más fuerte.	Mantente hidratado.  Reduce el tiempo de exposición al sol entre las 10a.m. y las 4p.m.  Utilice áreas de sombra y más frescas mientras está afuera.	Mantente hidratado  Trate de evitar estar al aire libre bajo el sol entre las 10a.m. y las 4p.m.  Cancele las actividades al aire libre durante el calor del día	No actividad al aire libre.  Mover todas las actividades al interior.
<b>EDUCACIÓN FÍSICA: (1 hora)</b>	No restricciones	Aumentar la hidratación.  Use la sombra si la clase es durante el sol más fuerte.	Mantente hidratado  Reduce el tiempo de exposición al sol entre las 10a.m. y las 4 p.m.  Utilice áreas de sombra y más frescas mientras está afuera.	Mantente hidratado  Trate de evitar estar al aire libre bajo el sol entre las 10a.m. y las 4p.m.  Cancele las actividades al aire libre durante el calor del día	No actividad al aire libre.  Mover todas las actividades al interior.
<b>Práctica Atlética y Entrenamiento: (2-4 horas)</b>	No restricciones	Aumentar la hidratación.  Use la sombra si la clase es durante el sol más fuerte.	Mantente hidratado  Considere cambiar la práctica a un momento más fresco.  Utilice áreas de sombra y más frescas mientras está afuera.	Mantente hidratado  Trate de evitar estar al aire libre bajo el sol entre las 10a.m. y las 4p.m.  Cancele las actividades al aire libre durante el calor del día	No actividad al aire libre.  Mover todas las actividades al interior.
<b>Eventos deportivos programados</b>	No restricciones	Aumentar la hidratación.  Use la sombra si la clase es durante el sol más fuerte.	Mantente hidratado.  Aumentar los descansos y las sustituciones según las pautas de calor extremo de CIF*	Mantente hidratado.  Aumentar los descansos y las sustituciones según las pautas de calor extremo de CIF*	Eventos deportivos programados: Los eventos deben ser reprogramados o reubicados.

\* CIF - Federación Interescolar de California - [Orientación sobre enfermedades causadas por el calor](#)

\*\* En general, el mejor lugar para los estudiantes es la escuela. Para cumplir con las condiciones para la aprobación de la exención debido a condiciones de emergencia, utilice el Formulario CDE [Form J-13A](#).