

Alerta

(200-300µg/m³)

Pre Emergencia

(300-500µg/m³)

Emergencia

(sobre 500µg/m³)

¿QUIÉNES NECESITAN ESTAR PREOCUPADOS?

Toda la población debe estar atenta.

¿A QUIÉNES AFECTA PRINCIPALMENTE?

Principalmente a las personas sensibles a los contaminantes.

¿DÓNDE REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?

De preferencia intramuros, alejados de lugares de alto tráfico vehicular.

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDE REALIZAR?

■ SUJETOS SANOS:

- Todo tipo de actividad física, considere mantener la A F que se hace usualmente en términos de duración, frecuencia e intensidad. Aumentar los tiempos de recuperación.

■ SUJETOS SENSIBLES**:

- Actividad física de intensidad*** ligera a moderada, de corta duración, con tiempos de recuperación prolongados.
- Evitar esfuerzos físicos prolongados o muy intensos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

Priorizar las siguientes actividades:

- caminatas
- trotes
- bicicleta
- skate
- patín
- natación
- baile
- yoga
- pilates o acondicionamiento físico
- pesas(tren superior e inferior)
- ejercicios isometricos
- ejercicios de equilibrio
- ejercicios de coordinación motriz

¿QUIÉNES NECESITAN ESTAR PREOCUPADOS?

Toda la población debe estar atenta, especialmente las personas sensibles a la contaminación.

¿A QUIÉNES AFECTA PRINCIPALMENTE?

A toda la población, principalmente a las personas sensibles a los contaminantes.

¿DÓNDE REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Intramuros (cuya calefacción no contamine) y alejados de lugares de alto tráfico vehicular.

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDE REALIZAR?

■ SUJETOS SANOS:

- Todo tipo de actividad física, que considere actividades de corta duración e intensidad moderada, aumentando los tiempos de recuperación.

- Escoger horarios de menor contaminación como al inicio de la mañana y fin de la tarde.

■ SUJETOS SENSIBLES**:

- Actividad física de intensidad ligera, de corta duración, con tiempos de recuperación prolongados.
- Evitar esfuerzos físicos prolongados o muy intensos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

Priorizar las siguientes actividades:

- caminatas
- bicicleta(estática en intramuros)
- skate
- patín
- natación
- baile
- yoga
- pilates o acondicionamiento físico
- pesas(tren superior e inferior)
- ejercicios isometricos
- ejercicios de equilibrio
- ejercicios de coordinación motriz

¿QUIÉNES NECESITAN ESTAR PREOCUPADOS?

Toda la población sin excepción.

¿A QUIÉNES AFECTA PRINCIPALMENTE?

A toda la población.

¿DÓNDE REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?

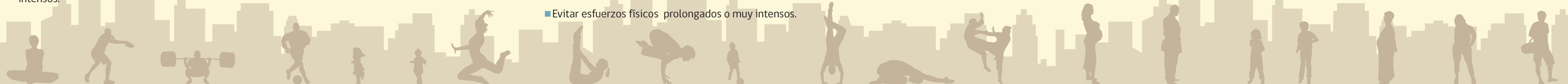
- Suspender la actividad física adicional a sus labores.
- Los grupos sensibles se sugiere permanecer en lugares intramuros.

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDE REALIZAR?

- No realice esfuerzos físicos, la calidad del aire implica riesgos a su salud.
- Asegúrese de no utilizar fuentes de calor que contaminen aún más los lugares cerrados.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

**NO HAY
ACTIVIDADES
SUGERIDAS**



GUÍA DE RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA CON ALERTA AMBIENTAL

CON EL APOYO DEL COLEGIO MÉDICO Y LAS SOC. MÉDICAS AGRUPADAS EN LA COALICIÓN MOVER



SUGERENCIA PARA EDUCACIÓN FÍSICA (TODOS LOS NIVELES) EN CASOS ALERTA, PRE EMERGENCIA, EMERGENCIA AMBIENTAL O SITUACIONES ESPECIALES

ACTIVIDAD

	Alerta	Pre Emergencia	Emergencia
Relacionada a O.A. N° 1, ejercicios de estabilidad.	✓	✓	✓
Relacionada a O.A. N° 1, ejercicios de manipulación (¿Por qué no malabarismo?)	✓	✓	✓
Relacionada a O.A. N° 5, Movimientos corporales expresivos (representar animales, objetos, películas, emociones, etc.)	✓	✓	✓
Relacionada a O.A. N° 9, adquisición de hábitos posturales (Detectar malas posturas al sentarse, al agacharse, detectar escoliosis, etc., donde los mismos alumnos pueden participar)	✓	✓	✓
Ejercicios de movilidad articular	✓	✓	✗
Considerar actividades cooperativas, de conocimiento del cuerpo, confianza en sus compañeros, etc.	✓	✓	✗
Hacer clases de baile, pero en el trabajo y conocimiento de la coreografía, caminada, de la parte mecánica de los movimientos, sin aumentar la intensidad	✓	✓	✗
Juegos Intramuros (dentro de la sala) de sociabilización, conocimiento, trabajo en equipo, etc.	✓	✓	✓
Periodismo escolar en temas de actividad física u Organización de eventos para la escuela	✓	✓	✓
Conocimientos básicos de Primeros Auxilios	✓	✓	✓

Junto a estas acciones recomendadas como ejemplo, se debieran incorporar todas aquellas que proponga cada establecimiento educacional, pero siempre recordando:

- La clase de educación física se realiza a todo evento
- Se modifica la intensidad, lugar, objetivo de aprendizaje
- Que estas actividades estén planificadas con anticipación
- Que la comunidad educativa tenga asimilado que ante estas situaciones de emergencia, la clase se realiza igual
- De ser necesario se trasladen a sectores o salas bajo techo

**SUJETOS SENSIBLES (Agencia de protección ambiental de los EE.UU)

- Las personas con enfermedades cardiovasculares (enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos)
- Las personas con enfermedades pulmonares, como asma y EPOC
- Niños y adolescentes (hasta doce años)
- Adultos mayores (60≤)
- Embarazadas

***INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA

Actividad física según su intensidad, valoración objetiva, subjetivas y valoración descriptiva.

LIGERO	Una actividad aeróbica que no causa un notorio cambio en la frecuencia respiratoria ni en la frecuencia cardiaca. Es posible hablar normalmente y cantar mientras se realiza. Actividad que se puede sostener por periodos de hasta 60 minutos. Ejemplo: caminar a ritmo normal
MODERADO	Esta actividad aumenta la frecuencia respiratoria, los latidos del corazón y un poco la temperatura del cuerpo. Puede ser realizada mientras se sostiene una conversación pero no es posible cantar. Actividad que se puede sostener por periodos de 30 a 45 minutos. Ejemplo: caminar alrededor de 3 km en 30 minutos o un trote leve
VIGOROSO	Esta actividad aumenta bastante la frecuencia respiratoria, los latidos del corazón y la temperatura del cuerpo por lo cual no se puede sostener una conversación ininterrumpida, Solo es posible decir algunas palabras mientras se practica. Actividad que se puede sostener por periodos de 30 minutos máximo. Ejemplo: correr, andar en bicicleta, nadar, etc.