



### **Clases de Educación Física, Entrenamientos y Academias deportivas en días críticos de contaminación ambiental, polución y radiación**

La Secretaría Ministerial de Educación de la Región Metropolitana delega facultades a los directores de establecimientos educacionales para tomar las medidas pertinentes ante lo establecido en las normas de calidad ambiental, las que se definieron en tres clases de episodios críticos de contaminación: Alerta, Preemergencia y Emergencia.

Los índices de calidad del aire están determinados por mediciones que se realizan en distintas estaciones de monitoreo en el Área Metropolitana, decretándose con respecto a la peor medición de algún sector de Santiago. La Dirección Académica en conjunto con el Dpto. Ed. Física considerarán la calidad del aire indicada para el sector de Las Condes (monitoreo realizado en Estadio Las Condes CORFO ubicado en Av. Las Condes 11755), de acuerdo a estos índices y a la ubicación privilegiada del Colegio, al estar en un sector alto y apartado del centro de Santiago, se determinará si se realizan las clases, entrenamientos y academias y el tipo de actividad a ejecutar. Es importante señalar que, hasta la fecha, cuando se han definido episodios críticos de contaminación de Alerta o de Preemergencia en Santiago, algunos sectores de Santiago presentaron niveles Malo (200) indicando, simultáneamente en el sector de Las Condes, un nivel Bueno (60).

En consecuencia, los(as) alumnos(as) deben traer siempre su equipo deportivo los días que tienen clases de Educación Física, entrenamientos y/o academias deportivas, esté o no declarado algún episodio crítico de contaminación.

En la actualidad, las personas que están al aire libre durante largo tiempo se exponen a recibir altos niveles de radiación ultravioleta (UV), provocando a futuro posibles enfermedades a la vista y a la piel. Para prevenir estas repercusiones en la salud de los niños, se recomienda a los(as) alumnos(as) que tienen clases de educación física o entrenamiento deportivo entre las 10:00 y las 17:00 horas, que usen gorro deportivo (jockey) y crema bloqueadora con factor de protección solar (FPS) sobre 50 contra UVA y UVB. Lo óptimo es usar crema "Pantalla Solar". Esta debe ser administrada en la casa o por el(a) propio(a) alumno(a) antes de clases.

### **Riesgo Cardiovascular cuando se realiza ejercicio**

En años anteriores surgió la preocupación en la comunidad escolar sobre casos de muerte súbita en jóvenes deportistas aparentemente sanos, y que se divulgaron ampliamente por los medios de comunicación. Este tipo de eventos inesperados y catastróficos, pueden ocurrir durante o después de un entrenamiento o competencia deportiva, lo que sugiere que la actividad física intensa podría ser el factor precipitante. Es natural que surja de inmediato la inquietud por saber si existe alguna manera de detectar a las personas en condición de riesgo.

Es necesario saber que la ocurrencia de una **muerte súbita en deportistas jóvenes es estadísticamente muy baja**. No hay datos exactos en nuestro país, pero los estudios efectuados en deportistas y atletas de educación secundaria y preuniversitaria en Estados Unidos, muestra una incidencia aproximada de un evento por cada 100.000 a 300.000 jóvenes al año, siendo más frecuente en varones que en mujeres. Las causas de muerte súbita, en esa población, son predominantemente alteraciones congénitas que provocan trastornos de la conducción eléctrica y muerte por alteraciones del ritmo cardíaco. Es poco frecuente que a esa edad se presente una enfermedad coronaria complicada con un infarto agudo del miocardio como causa de muerte súbita.

Otro elemento a considerar es que, el tiempo que se dispone para intentar la reanimación en el caso de una muerte súbita, es muy corto. Se estima que las posibilidades de supervivencia disminuyen entre un 7% y un 10% por cada minuto que se tarde en desfibrilar el corazón (restituir el ritmo cardíaco normal mediante un impulso eléctrico externo), siendo mínimas después de 10 a 12 minutos. De hecho, la reanimación cardiopulmonar sirve de apoyo al bombeo del corazón y hace que la sangre con oxígeno llegue al cerebro. Sin embargo, no logra que el corazón vuelva a latir normalmente si está fibrilando (trastorno severo del ritmo cardíaco, con ausencia de contracción).

**Considerando lo anteriormente expuesto, sugerimos a los padres que así lo deseen para mayor tranquilidad suya, acudan a su médico pediatra o a un cardiólogo, para que éste le efectúe un chequeo preventivo a su hijo(a).** Las actividades deportivas, tanto en clases de Educación Física como en Selecciones Deportivas, se realizarán con total normalidad siendo absoluta responsabilidad de los padres el prevenir oportunamente y entregar los antecedentes que indiquen los posibles riesgos de muerte súbita a que nos vemos enfrentados.

Destacamos, sin embargo, que no es posible garantizar sobre la base de exámenes médicos clínicos o de otra índole, que se descarte con absoluta certeza la existencia de una condición anómala que pudiese ocasionar un accidente como lo es la muerte súbita en un joven aparentemente sano.

**Referencia: Carta de Clínica Alemana, "Muertes súbitas en jóvenes deportistas". Agosto de 2004.**

---