

## Escuela libre de tóxicos

Después de nuestro [hogar](#), la escuela es el lugar donde los niños pasan más horas durante el día. Cada vez son más las escuelas y guarderías que promocionan entornos saludables en sus centros.

En los últimos años, se ha tomado mayor conciencia sobre el gran impacto que supone el [medio ambiente sobre la salud](#). La calidad de este es esencial para el desarrollo infantil. Así como para asegurar el buen estado de su salud durante los primeros años de vida.

[Nuestro planeta](#) presenta un grado de contaminación mayor que el que tenían nuestras generaciones anteriores. Esto repercute en el aire que respiramos, los alimentos que tomamos o el agua que bebemos.

### ¿Por qué son los niños un colectivo especialmente vulnerable a la contaminación?

Esto porque tienen algunas características que los diferencian de los adultos:

- **Rápido crecimiento y desarrollo.** Necesitan más nutrientes y oxígeno. Inhalan, ingieren y absorben mayor cantidad de sustancias tóxicas por kilogramo de peso que un adulto.
- **Menor capacidad de detoxificación.** Los efectos adversos pueden persistir más tiempo.
- Son seres **curiosos por naturaleza**. Les gusta explorar el entorno que les rodea. Lo hacen gateando y llevándose las manos y objetos a la boca.
- Los niños tienen menor estatura. **Están expuestos a gases más pesados**, que quedan cerca del suelo, inhalándolos más que los adultos.
- Tienen más años de vida por delante. Pueden desarrollar **efectos adversos o acumular el daño** producido por los contaminantes.

Las escuelas deben ofrecer seguridad para que los niños puedan desarrollarse libres de sustancias tóxicas y en entornos saludables. Para ello, tienen un papel principal los maestros, padres y pediatras.

### ¿Qué características debe cumplir una escuela para una adecuada protección de la salud medioambiental?

Integrar la salud en las actividades de la escuela. Promover la colaboración con los padres y madres y con la comunidad a la que pertenece:

- **Lugar seguro:** incluyendo higiene y seguridad en el edificio. Muchas exposiciones a agentes contaminantes surgen de la antigüedad de los edificios. A veces se encuentran en ellos materiales perjudiciales para la salud (asbesto, amianto, metales pesados...). La temperatura debe ser adecuada con calefacción y ventilación según la

normativa. La luz debe ser suficiente. El agua deberá estar tratada. El aire será limpio, libre de [humo de tabaco](#). Clases amplias, sin aglomeración. Patios de recreo seguros, con zonas de juego con [medidas de prevención de accidentes](#).

- **Alimentación sana y equilibrada:** [menús saludables](#) diseñados por nutricionistas, así como productos saludables en máquinas expendedoras. Se debe informar a las familias sobre los menús (almuerzos, meriendas, excursiones...). Realizar [talleres de cocina saludable](#) o cuidado de huerto escolar. Ayudar a detectar trastornos en la alimentación ([sobrepeso](#), [anorexia](#), [bulimia](#)), facilitando el acceso a profesionales de la salud en dichos casos. Los niños que tengan [alergias alimentarias](#) deben aportar un informe al centro escolar en el que se diga el alérgeno que debe de evitar, así como la pauta de actuación en caso de ingesta accidental.
- **Fomentar buenos hábitos de higiene.** Los niños deben saber la importancia de la [higiene a nivel personal](#), especialmente [bucodental](#) y vestimenta. También conocer pautas sobre la [higiene del sueño](#), promoviendo rutinas que permitan un buen descanso. La prevención de las [adicciones](#) es esencial. Se les debe enseñar a ser libres, tanto de drogas como de [tecnología](#) (Tablet, móviles...).
- **Actividad física adaptada a la actividad diaria de los alumnos.** Facilitar trasladarse al centro educativo en [bicicleta](#) o [caminando](#). Realizar [actividades deportivas](#) con participación de la familia en entornos naturales. Incentivar actividades físicas extraescolares.
- **Prevención de accidentes.** Enseñar protocolos y simulaciones sobre [accidentes](#), tanto al personal como al alumnado.
- **Educación para la convivencia y prevención de la violencia escolar.** Fortalecer la integración y la implicación de las familias junto con el propio centro en casos de [acoso escolar](#). Desde las propias aulas, se debe prevenir el acoso y la discriminación. Favorecer el respeto y el apoyo hacia los compañeros.

Por todo ello, es imprescindible educar desde la propia escuela y desde casa a los niños sobre el cuidado del medio ambiente. Enseñarles medidas para protegerlo. Dar a conocer los principales agentes contaminantes y sus efectos adversos.

#### **Direcciones de internet útiles:**

- Web de la WHO: [Healthy enviroments for children alliance](#)
- Red [Healthy Schools](#)
- Web del PESHU: [Salud ambiental escolar](#)

---

**Fecha de publicación:** 20-02-2021

#### **Autor/es:**

- [Ariadna Sánchez Suárez](#). Médico Interno Residente en Pediatría. Hospital Universitario de Getafe Madrid.

