

# El Paquete de Salud para Líderes de Campamentos

Todo lo que necesitas para un verano más seguro  
en el campamento de verano



## ¿Por qué es importante la seguridad en verano?

Como líder de campamento, juegas un papel vital en mantener seguros a los campistas y al personal durante los meses de verano. Desde las altas temperaturas hasta la mala calidad del aire y los riesgos de enfermedades infecciosas, tu planificación proactiva puede marcar la diferencia.



Este paquete de salud ofrece listas de verificación, consejos y planes de acción respaldados por la ciencia para ayudarte a mantener tu campamento preparado y resiliente durante toda la temporada.

## Elementos esenciales para la seguridad frente al calor

### 1 Estrategias de hidratación

- Instala estaciones de hidratación en todo el campamento.
- Exige pausas para beber agua cada 30 minutos durante las actividades al aire libre.
- Proporciona bebidas con electrolitos durante los momentos de mayor calor.



### 2 Planes de sombra y enfriamiento

- Identifica áreas de descanso con sombra y centros de enfriamiento.
- Reprograma actividades extenuantes para la mañana temprano o la tarde.
- Usa toldos, carpas o sombra natural para reducir la exposición directa al sol.



### 3 Plan de respuesta ante enfermedades por calor

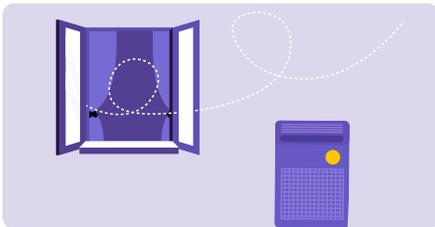
- Capacita al personal para reconocer signos de agotamiento por calor y golpe de calor.
- Ten un protocolo de emergencia que incluya acceso rápido a atención médica.



## Consejos para la calidad del aire en interiores

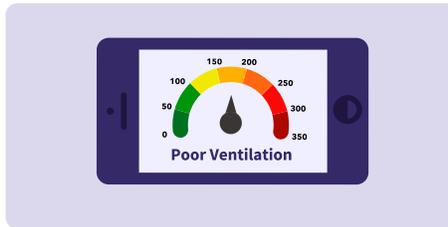
### 1 Ventilación y filtración

- Mantén los sistemas HVAC en buen estado y cambia los filtros regularmente.
- Usa purificadores de aire portátiles con filtros HEPA en cabañas, comedores y áreas de actividades.
- Abre ventanas y puertas cuando la calidad del aire exterior lo permita.



### 2 Monitoreo de la calidad del aire

- Utiliza monitores de calidad del aire interior (IAQ) o sensores de CO<sub>2</sub> para evaluar la ventilación.
- Descarga aplicaciones de AQI para mantenerte informado sobre los niveles de calidad del aire exterior.



### 3 Prácticas de prevención de infecciones

- Promueve la higiene de manos antes de las comidas y después de actividades.
- Limpia regularmente las superficies de alto contacto.
- Mantén una ventilación adecuada para reducir el riesgo de transmisión aérea.



## Preparación frente a enfermedades infecciosas

### 1 Revisiones de salud diarias

- Revisa síntomas de enfermedad en campistas y personal cada mañana.
- Ten protocolos de aislamiento para cualquier persona que presente signos de enfermedad.



### 2 Higiene y saneamiento

- Proporciona estaciones de lavado de manos y desinfectante en ubicaciones clave.
- Promueve la educación en higiene con carteles y recordatorios diarios.



### 3 Plan de comunicación

- Informa a padres y personal sobre las políticas de salud y planes de emergencia.
- Establece líneas claras de reporte para cualquier preocupación de salud.



## Lidera con C.A.R.E

Más información y únete: [commit2care.org](https://commit2care.org)



Al implementar estas estrategias, no solo proteges a tus campistas y al personal, sino que también construyes una cultura de cuidado y resiliencia que perdura más allá del verano.

Commit to C.A.R.E. está aquí para apoyarte con recursos, orientación y una red de socios dedicados a la salud comunitaria.

Únete a nosotros

COMMIT TO  
**CARE**  
COMMUNITY. AWARENESS. RESPONSIBILITY. EQUITY.

