

Reducir la exposición ambiental



**Las siete mejores prácticas
adecuadas para los niños**

Estimado/a padre/madre/cuidador:

El propósito de este folleto es aumentar su conocimiento sobre los químicos que los rodean a usted y sus hijos y cómo ustedes pueden estar expuesto a ellos. Hay tres formas principales mediante las cuales cualquier persona puede estar expuesta:

1. respiración;
2. comida o bebida;
3. contacto con la piel.

Algunas exposiciones pueden ser obvias para usted, como las que provienen de los pesticidas o los vapores de gasolina, mientras que otras exposiciones pueden provenir de productos que usa con frecuencia, aunque no suela pensar en ellas.

El vínculo entre la exposición a químicos ambientales y la enfermedad o la discapacidad infantil no siempre está claro y depende de muchos factores. Sin embargo, ejercitar buenos hábitos en el hogar o la escuela tiene mucho sentido y puede reducir la exposición.

Recuerde: los niños corren un mayor riesgo de exposición a las sustancias químicas que se encuentran en los alimentos, el agua, la suciedad y el aire por varias razones:

- para su tamaño, los niños comen, beben y respiran más que los adultos;
- se arrastran por el suelo, juegan en la tierra y se llevan las manos a la boca; y
- sus cuerpos todavía están en desarrollo.

Mientras más pueda reducir las exposiciones innecesarias a los químicos u otras sustancias peligrosas que se usan comúnmente, más sano se volverá el ambiente para usted y sus hijos. Brindar un ambiente saludable para los niños es un objetivo que todos compartimos.

Visite www.health.ny.gov/EHKids para obtener más recursos sobre la reducción de las exposiciones ambientales.



Manténgalos alejados

La mejor manera de reducir la exposición a los productos químicos es mantenerlos fuera de su entorno.

Por ejemplo

Humo de segunda mano

Contaminantes que ingresan desde el exterior, como pesticidas para el césped y polvo de plomo de una renovación en el trabajo o en el hogar

Pulverización de aplicaciones de pesticidas en propiedades vecinas

Gases de gasolina provenientes de equipos motorizados tales como cortadoras de césped y sopladores de nieve

En caso de derrames de mercurio de termómetros rotos, termostatos, unidades de medición de presión sanguínea, barómetros y reguladores de presión de gas

Humo de la quema de basura, que puede contener sustancias químicas nocivas como arsénico, monóxido de carbono, cianuro, dioxinas, formaldehído y bifenilo policlorado

¿Que puedo hacer?

Vaya afuera si decide fumar. No hay un nivel seguro de exposición al humo del cigarrillo.

Use un felpudo, quítese los zapatos en la puerta y plante arbustos y césped para ayudar a reducir los niveles de polvo y limitar la posibilidad de que el polvo ingrese al interior.

Evite el área en el momento en que se realiza una fumigación y durante los 30 minutos posteriores. Antes de comenzar a pulverizar, cierre las ventanas y las puertas y apague las unidades de aire acondicionado tipo ventana; manténgalas cerradas durante 30 minutos luego de la fumigación. Entre los artículos que están al aire libre (como la ropa y los juguetes de los niños) antes de que ocurra la fumigación.

Use contenedores de almacenamiento adecuados para la gasolina y guárdelos en un cobertizo o un garaje, junto con el equipo motorizado. Solo los adultos deben agregar combustible al equipo.

NUNCA use una aspiradora, un trapeador o una escoba para limpiar un derrame de mercurio. Reemplace los termómetros de mercurio por digitales y elimine los viejos correctamente. [Siga las pautas del NYS DOH para la limpieza de derrames de mercurio \(www.health.ny.gov/environmental/chemicals/mercury/cleanup.htm\).](http://www.health.ny.gov/environmental/chemicals/mercury/cleanup.htm)

Reduzca, reutilice, recicle y haga compost cuando sea posible. Deseche la basura restante en una estación de transferencia o utilice un servicio de saneamiento. Recuerde: no se permite la quema en patios traseros en el estado de Nueva York.

Elija, use con prudencia, reduzca

Tome decisiones conscientes sobre el uso de productos químicos. Elija alternativas menos tóxicas cuando sea posible. Elija no usar ciertos productos si puede hacerlo.

Por ejemplo

¿Que puedo hacer?

Productos de limpieza

Mantenga solo unos pocos productos a mano y úselos con moderación. Busque productos con ingredientes que funcionen bien y que sean más seguros para la salud humana y el medio ambiente. Busque la etiqueta Safe Choice de la EPA (www.epa.gov/saferchoice).

Pesticidas

Prevenga los problemas de plagas al limpiar su casa, patio y jardín para minimizar las áreas donde pueden vivir las plagas. Intente usar métodos no químicos como desmalezar, cubrir con mantillo, colocar trampas y usar un matamoscas. Obtenga información sobre las técnicas de manejo integrado de plagas (IPM) en [Cornell Cooperative Extension \(albany.cce.cornell.edu/gardening/pests-ipm\)](http://Cornell Cooperative Extension (albany.cce.cornell.edu/gardening/pests-ipm)).

Repelente de insectos

No abuse del repelente. Solo aplique lo necesario para brindar protección. Siempre puede volver a aplicar si lo necesita. Use productos que no contengan más del 30-35% de DEET. Rocíe pequeñas cantidades de repelente en sus manos y luego aplíquelo a los niños, evitando los ojos y la boca. Si está embarazada o espera quedar embarazada, consulte a su médico sobre el uso de repelente de insectos.

Ambientadores, desodorantes y velas

Si puede olerlos, sepa que los olores y los aromas artificiales pueden estar formados por productos químicos. Recuerde: nada refresca una habitación como el aire fresco. Los niveles de sustancias químicas disminuyen más rápido si abre las puertas o las ventanas.

Productos de cuidado personal

Pregúntese: ¿son realmente necesarios todos los productos que usa (aerosol para el cabello, polvos, perfumes)? Muchos productos de cuidado personal contienen productos químicos. Los productos químicos pueden ingresar al cuerpo al respirar, tocar o tragar.

Materiales de arte

Use los materiales de arte que tienen olor intenso en áreas bien ventiladas. Elija materiales de arte que digan “cumple con la normal federal ASTM D-4236” en el envase.

Contaminantes químicos, como PCB y dioxinas, así como mercurio, de la pesca y la caza deportiva

Reduzca los contaminantes en la comida obtenida de la pesca y la caza deportiva al recortar, desollar y cocinar de forma adecuada. Reduzca la ingesta de mercurio al comer pescado que esté menos contaminado. Lea el consejo del Departamento de Vivienda de Nueva York en www.health.ny.gov/fish.



Ventilar

Recuerde ventilar su hogar cuando use productos químicos u otros contaminantes.

Por ejemplo

Pinturas, productos de acabado de madera, productos de limpieza y suministros para pasatiempos

¿Que puedo hacer?

Use estos productos al aire libre o en un área bien ventilada. Realice proyectos de pintura y acabado en interiores durante los meses más cálidos, cuando las ventanas se pueden dejar abiertas para una mejor ventilación.

Alfombras nuevas, muebles nuevos y materiales de construcción

Desenrolle las alfombras nuevas o coloque los muebles nuevos en el exterior (en un cobertizo o un garaje separado) antes de llevarlos a la casa, ya que pueden “emanar sustancias” (liberar lentamente sustancias químicas en el aire). Si eso no es posible, abra las ventanas, cierre las puertas y trate de mantenerse alejado de las habitaciones hasta que se reduzcan los olores. Puede ser necesario ventilar las áreas con los nuevos productos durante más tiempo, ya que los niveles químicos pueden volver a acumularse otra vez cuando se cierran las ventanas.

Mojar, limpiar y lavar

Lávese las manos y lave las frutas y las verduras, los juguetes y la superficie de la casa para reducir la exposición a productos químicos.

Por ejemplo

Contaminantes sobre los alimentos y en ellos, como bacterias y pesticidas

¿Que puedo hacer?

Lave las frutas y las verduras con agua corriente justo antes de comer, cortar o cocinar los alimentos. No use jabón, detergente ni productos comerciales para lavar frutas y verduras. No es necesario y puede contribuir con mayores residuos químicos. Siga los consejos de la FDA para la limpieza de frutas y verduras (www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm256215.htm).

Polvo de plomo y residuos químicos

Lávese las manos, lave las manos de sus hijos y los juguetes con agua y jabón frecuentemente. Humedezca el trapeador de pisos. Lave los alféizares de las ventanas, incluso el área entre el umbral y la ventana o la pantalla exterior. Si trabaja con plomo, lave su ropa por separado.

Mantenga a los niños alejados

Si necesita utilizar productos que contienen sustancias peligrosas, evite que los niños se acerquen demasiado mientras el producto está en almacenamiento o en uso.

Por ejemplo

Productos para el hogar tales como limpiavidrios, limpiadores de hornos, destapadores de desagüe, pulidores para pisos/muebles, blanqueadores, detergentes para lavavajillas, limpiadores de alfombras, etc.

Pesticidas para el control de pulgas/garrapatas, pesticidas de césped y pesticidas de interior

¿Que puedo hacer?

Coloque cerraduras en los gabinetes y guarde los productos fuera del alcance de los niños. Deseche los productos que no utilice correctamente. Lea [Administrar y desechar los productos domésticos peligrosos \(www.dec.ny.gov/docs/materials_minerals_pdf/hhwma.pdf\)](http://www.dec.ny.gov/docs/materials_minerals_pdf/hhwma.pdf) para obtener más información.

Lea y siga cuidadosamente las instrucciones en la etiqueta del producto. Mantenga a los niños alejados de las áreas donde se usan pesticidas y tratamientos de pulverización o de manchas. Retire los juguetes y los animales de peluche antes de tratar el área. Los niños no deben tocar los collares de pulgas/garrapatas ni los repelentes utilizados en las mascotas.



Encontrarlo, arreglarlo

Busque las posibles fuentes de problemas dentro y alrededor de su hogar y solucione cualquier problema antes de que aparezca.

Por ejemplo

¿Que puedo hacer?

Gas radón

Haga una prueba de radón en su casa cada algunos años y vuelva a realizar la prueba después de una remodelación, una climatización o la mitigación (reducción) del radón. Hay equipos de prueba de bajo costo disponibles en NYS DOH (www.health.ny.gov/environmental/radiological/radon/testkit.htm).

Monóxido de carbono (CO) y otras emisiones de hornos, electrodomésticos, calefactores, chimeneas y estufas de leña

Haga que un profesional capacitado inspeccione, limpie y ajuste su sistema de calefacción central (horno, tiro de la chimenea y chimenea) todos los años. Nunca use un generador dentro de su casa, garaje, espacio de acceso, cobertizo o áreas similares. Coloque una alarma de CO en cada nivel de su hogar y afuera de cada área de dormitorio.

Mohos (que pueden desencadenar alergias o asma)

Evite el crecimiento de moho al encontrar la fuente de la fuga o la humedad y repararla. Use un deshumidificador y asegúrese de vaciar el depósito y limpiarlo con frecuencia. Recuerde: las esporas de moho pueden crecer en cualquier superficie de su casa que tenga suficiente humedad o esté mojada. Para obtener más información, lea *[El moho y su hogar: lo que necesita saber](http://www.health.ny.gov/publications/7287/)* (www.health.ny.gov/publications/7287/).

Almacenamiento de combustible en interiores

Asegúrese de que su combustible se entregue correctamente y de que no haya fugas en el piso cerca de su tanque de combustible. Limpie cualquier derrame por completo. Lea *[Lo que los propietarios deben saber sobre derrames de combustible líquido e inundaciones](http://www.health.ny.gov/publications/2752/)* (www.health.ny.gov/publications/2752/).

Equipo de juegos, cubiertas y muebles hechos con arseniato de cobre cromado (CCA, por sus siglas en inglés), a menudo denominado madera tratada a presión o tratada químicamente

Aplique una capa protectora penetrante (como un colorante a base de aceite o agua) de forma regular a sus estructuras de madera tratada con CCA. Esto puede reducir la filtración o la fuga de productos químicos. Busque tipos alternativos de madera para reconstruir las cubiertas y los muebles, si es posible. Elija juegos de exterior para niños hechos de plástico (reciclado si es posible), metal o madera natural sin tratar.

Contaminantes químicos y bacterianos en pozos de agua potable

Realice pruebas al agua de su pozo en el grifo al menos una vez al año en busca de bacterias y cada 3 a 5 años en busca de otros contaminantes, como arsénico y plomo. Realizar pruebas en su agua potable es la única forma de asegurarse de que su agua siga siendo apta para el uso doméstico. Lea *Realice pruebas en su pozo: proteja el agua de su familia* (www.health.ny.gov/PrivateWells).

Remover la pintura a base de plomo

Use técnicas húmedas para trabajos pequeños que implican la eliminación de pintura a base de plomo. Para trabajos más grandes, como proyectos de renovación, use ayuda profesional. Lea *Lo que debe saber acerca de trabajar con pintura a base de plomo* (www.health.ny.gov/publications/2502/).



Hable con su proveedor

Recuerde que su proveedor de atención médica es un socio importante para comprender cómo reducir las exposiciones que pueden dañar la salud de su familia. Hable con su proveedor sobre lo que lee en este libro, incluidos los asuntos importantes a continuación.

Por ejemplo

Posible exposición a la radiación por procedimientos de tomografía computarizada (TC)

Desencadenantes de alergias o asma

Preocupaciones durante el embarazo

¿Que puedo hacer?

Tenga en cuenta los problemas de seguridad radiológica para niños y hable con su pediatra sobre qué opciones de diagnóstico por imágenes son apropiadas para su hijo.

Hable con su pediatra sobre lo que empeora las alergias y el asma de su hijo. Aprenda cómo evitar o controlar estos factores desencadenantes en su hogar o al aire libre y cómo reducir los ataques de asma y de alergia.

Si está embarazada o espera quedar embarazada, consulte a su médico acerca de las exposiciones ambientales que pueden ser especialmente preocupantes. Por ejemplo, obtenga información sobre el embarazo y el uso de repelentes de insectos, comer pescado capturado localmente, exposición al plomo, al mercurio y a otros productos químicos.



Estar preparado

Prepárese para emergencias que podrían afectarlos a usted y a su familia.

Número de teléfono del centro de control de envenenamiento a nivel nacional	1-800-222-1222
Hospital	_____
Médicos de familia	_____
Departamento de policía	_____
Farmacia	_____
Compañía de seguro médico	_____
Contactos de emergencia	_____
Departamento de salud local	_____

Prácticas adecuadas para los niños+

Otras prácticas recomendadas para los niños.

Protección contra el sol	www.health.ny.gov/publications/0472
Cascos	www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention/children/toolkits/bicycle_safety/index.htm
Cinturones de seguridad	www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention/seatbelt.htm
Asientos infantiles para automóviles	www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention/child_passenger_safety_-_a_parents_primer.htm
Nutrición y ejercicio	www.health.ny.gov/prevention/nutrition/resources/eat_well_play_hard/kids.htm
Vacunación	www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/child-adolescent.html
Prevención de lesiones	www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention/children
Escuelas limpias, ecológicas y saludables	www.health.ny.gov/environmental/indoors/healthy_schools/index.htm
Frío extremo	www.health.ny.gov/ExtremeCold
Calor extremo	www.health.ny.gov/ExtremeHeat



www.health.ny.gov/EHKids



Department
of Health