



## Fuera de peligro:

### Cómo proteger a los niños contra los peligros de las sustancias tóxicas

#### *Cómo ayudar a crear un ambiente sano para su niño*

Recomendaciones para padres y futuros padres<sup>1</sup>

**T**odos los días, sus niños comen, beben y respiran sustancias químicas que se encuentran en los alimentos, en el agua y en el aire. También hay sustancias químicas en cosas como las pinturas y los productos de limpieza que se encuentran debajo del fregadero de su cocina o del lavabo de su baño, en el sótano o en la cochera. Los peligros de las sustancias químicas tóxicas son mayores para los niños que para los adultos.

Por desgracia, no se sabe con certeza qué tan peligrosas son muchas de las sustancias químicas más comunes. Sin embargo, sí sabemos que muchas de esas sustancias son dañinas (o tóxicas) para el cerebro de los niños. También son dañinas para el cerebro de los bebés que aun no han nacido.

*Hay cosas que usted puede hacer. A continuación explicamos algunas medidas que puede tomar para crear un ambiente más sano para sus hijos y para el resto de su familia.*

#### ¿Por qué para los niños son más peligrosas las sustancias tóxicas?

**L**os niños no son simplemente “pequeños adultos”. Los niños ingieren más sustancias tóxicas dado a que, tomando en cuenta su peso y su tamaño, ellos comen, beben y respiran más que los adultos. Los niños viven más cerca del suelo, donde muchas veces se acumulan las sustancias tóxicas. Cuando juegan en el suelo o sobre una alfombra, pueden aspirar las sustancias tóxicas que se encuentran en el polvo. Esas sustancias pueden venir de algo que se encuentra dentro de la casa (por ejemplo, un producto para limpiar el baño) o de algo que está afuera (por ejemplo, insecticidas que alguien trae para adentro en las suelas de los zapatos). Los niños se meten los dedos y otros objetos en la boca todo el tiempo. Por eso es más fácil que las sustancias tóxicas entren a su cuerpo.

Además, las sustancias químicas son más peligrosas para los niños porque su cerebro y su cuerpo aun están creciendo y cambiando. Los bebés y los niños que entran en contacto con ciertas sustancias tóxicas pueden tener problemas de salud el resto de la vida. Como las sustancias pueden afectar el cerebro, es posible que tengan problemas de aprendizaje y de conducta.

## Cómo ayudar a crear un ambiente sano para su niño

Recomendaciones para padres y futuros padres<sup>1</sup>

### Cómo disminuir los peligros de los pesticidas

Los pesticidas o insecticidas y los herbicidas (juntos los llamamos pesticidas) son sustancias químicas que sirven para matar o alejar a plagas como ratones, hormigas, cucarachas y mala hierba. Los pesticidas también pueden ser tóxicos para la gente, sobre todo para los niños. Hay muchos tipos diferentes de pesticidas que usamos en el hogar y en el jardín y que les ponemos a nuestros animales.

#### Evite los pesticidas que se hallan en los alimentos

Muchas veces las frutas y las verduras tienen pesticidas. Los pesticidas se usan para combatir a los insectos y a la mala hierba mientras las frutas y las verduras crecen. Algunas frutas y verduras tienen más pesticidas que otras. Por eso es bueno que le dé muchas frutas y verduras diferentes a sus hijos y que haga lo siguiente:

- Pele o lave las frutas y las verduras. Eso a veces quita los pesticidas que se encuentran en la cáscara o en la piel de las frutas y las verduras.
- Si puede, compre alimentos "orgánicos" que se cultivaron sin pesticidas. (Por desgracia, muchas veces esos alimentos son más caros y no siempre se pueden conseguir.) La compra de alimentos orgánicos también ayuda a apoyar a las personas que cultivan y venden esos alimentos. Con el tiempo, eso ayudará a que los alimentos orgánicos sean más baratos y más fáciles de conseguir.

#### No use pesticidas en su hogar

No use pesticidas en su casa, en su departamento o en su jardín, a menos que haya probado todas las demás formas de deshacerse de los insectos o los animales no deseados.

- Para que no entren insectos o animales a su casa o a su departamento, selle las grietas y los hoyos que haya alrededor de las puertas, las ventanas y los rodapiés.
- Guarde toda la comida que pueda atraer plagas, recoja las migajas y, si alguien derrama comida o líquidos, límpielos pronto.
- Si vive en un departamento, es posible que el dueño o que el encargado del edificio utilice pesticidas para deshacerse de las plagas en el edificio entero. Hable con el encargado de su departamento y pregúntele si utiliza pesticidas. De ser así, explíquelo que los pesticidas pueden ser dañinos para la gente, y en especial, para

Hay muchas cosas sencillas que puede hacer para crear un ambiente más sano dentro y fuera de su hogar. Por ejemplo, puede tener en casa plantas que ayudan a limpiar el aire. O, puede dejar sus zapatos junto a la puerta para que no meta a la casa las sustancias tóxicas que pueda traer en las suelas de los zapatos. Quizás necesite comprar algunos productos diferentes. Por ejemplo, busque en el supermercado productos de limpieza que no sean tóxicos. No use sustancias tóxicas como quitapinturas cuando esté embarazada o cuando sus niños estén con usted.

los niños y las mujeres embarazadas. Si rocía sustancias tóxicas en su edificio, pídale que ya no lo haga y explíquelo que hay otras formas de deshacerse de las plagas. Puede llamar al departamento local de salud pública para obtener mayor información al respecto. Si a pesar de todo quiere seguir rociando pesticidas, dígame que no quiere que rocíe su departamento. También puede pedirle que le avise por lo menos con 24 horas de anticipación cuando vaya a usar los pesticidas. Así, usted y su familia podrán irse antes de que rocíe y no regresar sino hasta después de algún tiempo.

- Si vive en una casa o en un departamento donde hay muchas plagas y no ha podido deshacerse de ellas a pesar de probar diferentes cosas, trate de utilizar pesticidas menos peligrosos. Por ejemplo, en vez de aerosoles use trampas o cebos (que no se esparcen por todo el ambiente) o utilice gel para rellenar las rajaduras y las grietas. Asegúrese de que nada quede al alcance de sus niños o de sus animales.

#### No use pesticidas en su jardín

- Escoja plantas que crecen bien en la zona donde vive porque así serán más resistentes a los insectos. (Por ejemplo, si vive en un lugar lluvioso, escoja plantas que crecen bien con mucha agua.)
- Entérese de cuáles plantas crecen bien juntas y ayudan a repelerse los insectos—se les conoce como plantas "simbióticas".
- Infórmese acerca de los insectos beneficiosos (como las catarinas o mariquitas) que pueden ayudar a deshacerse de insectos no deseados.
- Utilice métodos menos peligrosos para atrapar o matar a las plagas. Por ejemplo, ponga trampas para los escarabajos o rocíe las plantas con una mezcla de agua y jabón para ahogar a los insectos sin dañar a las plantas.

#### No les ponga pesticidas a sus animales

- No utilice los collares o los baños contra pulgas y garrapatas para los animales. Si tiene una mascota, manténgala limpia bañándola y cepillándola. Asegúrese de que su cama esté

limpia para que no atraiga pulgas. Consulte la Internet o la biblioteca de su zona. Allí encontrará muchos buenos consejos sobre formas de mantener a sus mascotas libres de insectos no deseados.

#### No utilice productos con pesticidas para su niño

- Uno de los pesticidas más comunes que podría ponerle a su hijo directamente en el cuerpo se encuentra en los champús contra los piojos. No use esos champús. Hay formas de evitar que a sus niños se les peguen los piojos de otros niños. Por ejemplo, dígame que no usen las gorras o las almohadas de otros niños en la escuela o en la guardería. Si aun así, a su niño le dan piojos, hable con su médico acerca de tratamientos que no sean tóxicos.

#### Ayude a deshacerse de los pesticidas en las escuelas

- Su niño pasa muchas horas del día en la escuela. Hable con el director de la escuela y pregúntele si la escuela utiliza pesticidas. De ser así, pídale que la escuela encuentre otras formas de deshacerse de la mala hierba y de las plagas, para que los pesticidas no dañen a los niños. Pida que la escuela se asegure de avisarles a los padres cuando vayan a utilizarse pesticidas (si es que la escuela los usa). Tal vez usted quiera que su hijo se quede en casa ese día. Si no, pídale que se mantenga alejado de los lugares donde vayan a poner los pesticidas ese día. En algunos estados, como California, hay leyes que requieren que las escuelas informen a los padres acerca de los pesticidas que se utilizan en la escuela si los padres piden la información.

### Cómo disminuir los peligros del plomo

El plomo es un metal que antes se usaba con frecuencia en las pinturas y en las tuberías del agua de las casas. El plomo aun se utiliza en algunos otros productos. La exposición al plomo puede dañar el cerebro de un niño y puede interferir con el desarrollo normal del niño.

Los niños menores de 6 años corren el mayor riesgo de envenenarse con plomo. Lo ingieren poniéndose cosas en la boca que pueden estar contaminadas con polvo de plomo (como sus manos, sus juguetes o sus chupones), comiéndose astillas de pintura a base de plomo y mordisqueando los marcos de las puertas o de las ventanas que tienen pintura a base de plomo. Puede ser difícil darse cuenta si su niño se ha envenenado. La única manera de averiguarlo es mediante un análisis de sangre. Pídale a su médico que le haga el análisis a su niño una vez al año, a partir de los 6 meses de edad y hasta que cumpla 6 años.

#### Evite el contacto con la pintura a base de plomo

- Si vive en una casa construida antes de 1978, es probable que tenga pintura a base de plomo. Un especialista en pintura a base de plomo deberá analizar la pintura, sobre todo si se está pelando o astillando. Si la pintura contiene plomo, deberá cubrirse o quitarse cuidadosamente. Si la mejor opción es quitar la pintura, deberá hacerlo una persona capacitada que tenga una licencia especial para hacerlo. El proceso de quitar la pintura a base de plomo puede causar aún más problemas si no se lleva

*Puede ser difícil darse cuenta si su niño se ha envenenado. La única manera de averiguarlo es mediante un análisis de sangre. Pídale a su médico que le haga el análisis a su niño una vez al año, a partir de los 6 meses de edad y hasta que cumpla 6 años.*

a cabo correctamente. Nunca lije o quite usted mismo pintura que pueda contener plomo o que pueda tener por abajo pintura con plomo.

- Puede ser muy caro quitar la pintura a base de plomo. En las ciudades hay muchos programas para ayudar a la gente a quitar la pintura con plomo de sus casas. Llame al departamento de salud de su ciudad y pida información.
- Cuando no sea posible quitar la pintura con plomo de una forma segura, será necesario cubrirla o sellarla de forma que el plomo no pueda llegar al aire y al polvo para que sus niños no puedan comérselo o aspirarlo. Quizás pueda cubrir las superficies pintadas con mosaico, papel tapiz, entablado o papel autoadhesivo (conocido como *contact paper*, en inglés). Tenga cuidado de cubrir cualquier pintura suelta que haya en los marcos de las ventanas. Además, asegúrese de que no estén pintados los marcos interiores de las ventanas. De lo contrario, el polvo de plomo podría

desprenderse al correr las ventanas hacia arriba y hacia abajo para abrirlas o cerrarlas.

- Si en su casa hay pintura a base de plomo, lávelas las manos a sus niños con frecuencia y también lave sus juguetes. Limpie con un trapo o un trapeador húmedo los pisos, los mostradores y otros lugares donde pueda haber polvo con plomo. Si necesita pasar la aspiradora, utilice una especial que filtre el polvo fino (asegúrese de que la etiqueta diga: *true HEPA*). Nunca utilice una aspiradora cualquiera o una escoba para quitar el polvo con plomo, puesto que podría esparcir el polvo aún más.

#### Plomo en otros productos

- No compre productos cuya etiqueta indique que contienen plomo o que usted sospeche que contienen plomo. Algunos de los productos que podrían tener plomo son las velas con mechas que contienen plomo, las cazuelas y las ollas con barniz a base de plomo, tintes para el pelo y ciertos lápices labiales. Las persianas angostas de vinilo (*mini-blinds*, en inglés) fabricadas antes de 1996 pueden contener plomo, que la luz del sol puede liberar al aire. Deshágase de las persianas de vinilo viejas y cubra sus ventanas con otra cosa.

#### Plomo en el agua

- Puede haber plomo en el agua que toma sin que usted lo sepa, puesto que el plomo no cambia el sabor, el olor o el aspecto del agua. Para su seguridad, deje que el agua salga de la llave 1 ó 2 minutos en la mañana. Así se deshará del agua que pueda contener plomo de las soldaduras de la tubería. Deje que el agua corra hasta que esté lo más fría posible. (Las soldaduras de plomo se usaron en las tuberías del agua hasta 1986 y aún se utilizan en las llaves y los enfriadores de agua.)<sup>2</sup> También puede usar un filtro de agua que quite el plomo. (Lea la etiqueta antes de comprarlo y asegúrese que indique que el filtro quita el plomo.) Hervir el agua no quita el plomo. Siempre use agua fría para beber, cocinar o preparar la "fórmula" de su bebé.

#### Plomo en la tierra

- Contrate a un especialista para que analice la tierra de su jardín. Si la tierra contiene plomo, no deje que sus niños jueguen allí. Una opción es que cubra la tierra con cemento o con ladrillos. No cultive verduras, hierbas u otros alimentos en la tierra. Si es necesario que cultive sus propias verduras, quite por lo menos una capa de 6 pulgadas de tierra y reemplácela con nueva tierra limpia (no mezcle la tierra limpia con la tierra contaminada que quede abajo de ella). O simplemente añada una capa de por lo menos 6 pulgadas de nueva tierra sobre la tierra que contenga plomo. Así tendrá macizos más elevados para sus verduras y otras plantas.

## Cómo disminuir los peligros del mercurio

El mercurio es un metal que se utiliza en termómetros (y algunos otros instrumentos médicos), en tratamientos dentales, en los focos fluorescentes y en las pilas o baterías. Algunas personas también lo utilizan en ritos religiosos o para realizar experimentos científicos en las escuelas. El mercurio es dañino para el cerebro en desarrollo y puede causar problemas de aprendizaje.

Una de las cosas más importantes que hay que saber acerca del mercurio es que uno nunca debe tirar productos que contengan mercurio con el resto de la basura. Si algo contiene mercurio, debe considerarse como un "desecho peligroso" y debe tirarse en un lugar especial de donde no pueda salir y llegar a la tierra, al agua o al aire.

#### El mercurio en los alimentos

El mercurio nos entra al cuerpo principalmente cuando comemos pescado. El mercurio se encuentra en la carne-no en la grasa-del pescado. Es peligroso que las mujeres embarazadas y los niños pequeños coman pescado con grandes cantidades de mercurio. Entre ellos, cabe contar los siguientes: pez espada, cazón (tiburón), sierra, lofolátilo, atún fresco y muchos de los peces que viven en ríos y lagos contaminados.<sup>3</sup>

El atún enlatado también contiene algo de mercurio. Los adultos no deben comer más de 7 onzas a la semana<sup>4</sup> (como una lata pequeña) y los niños no deben comer más de 2 onzas a la semana (menos de la tercera parte de una lata pequeña). Si come pescado, escoja variedades que contengan menos mercurio y otros contaminantes, como bacalao, anón y gado.<sup>5,6</sup>

Las siguientes son otras fuentes de proteína baratas y bajas en grasa: los frijoles, la carne magra de pollo y de pavo, y los huesos sin la yema. Algunos pescados grasos, como el salmón y el arenque, contienen ácidos grasos que son buenos para la salud. Sin embargo, también tienen sustancias tóxicas, como bifenilos policlorados (conocidos por las siglas *PCB*, en inglés), que pueden ser dañinas para el cerebro.<sup>7,8</sup> Si está embarazada o está pensando en embarazarse en unos cuantos años, no coma de los pescados grasos que contienen bifenilos policlorados. Trate de comer otros alimentos con ácidos grasos beneficiosos, como semillas o aceite de linaza, frijoles de soya, tofu y nueces de Castilla.

#### El mercurio en los termómetros

- Muchas personas todavía tienen termómetros de mercurio. A partir del mes de julio del 2002, ya no se venderán termómetros de mercurio en el estado de California debido a una nueva ley que fue adoptada en el 2001. Hay una ley nacional, que si es adoptada, podría prohibir

la mayoría de las ventas de termómetros de mercurio en todos los demás estados.

Si tiene un termómetro de mercurio no lo tire a la basura. Al deshacerse de la basura, el mercurio podría ir a dar a lagos y ríos y más tarde a las plantas y a los peces que viven en el agua. Cuando la gente se coma el pescado, también se comerá el mercurio que esté dentro del pescado. En vez de tirar su termómetro de mercurio, llévelo al lugar de su ciudad o de su condado designado para la eliminación de desechos domésticos peligrosos. En algunas ciudades o condados hay días especiales en que los recolectores de basura también recogen productos domésticos peligrosos, entre ellos los productos de mercurio.

Muchas ciudades y otros grupos ahora colectan termómetros de mercurio para poder deshacerse de ellos siguiendo las precauciones debidas. Llame al departamento de salud de su ciudad o de su condado para averiguar si su comunidad, los bomberos o un hospital de la zona está planeando un intercambio de termómetros. De ser así, usted puede llevar su termómetro viejo de mercurio y cambiarlo por un nuevo termómetro digital gratuito.

Nunca limpie el mercurio de un termómetro roto con una aspiradora. Eso es muy peligroso. El escape de la aspiradora esparcirá el mercurio por toda la casa. Junte el mercurio con una escoba, póngase guantes y levante el mercurio con unas pincitas. Ponga el mercurio y los guantes en un frasco con tapa y lleve el frasco al lugar especial donde se deshagan de desechos domésticos peligrosos. No ponga mercurio en el lavabo, en el excusado (retrete) o en la basura.

#### El mercurio en las luces fluorescentes

- Las luces fluorescentes que ahorran energía contienen mercurio. Averigüe si hay donde reciclar esas luces donde usted vive (en la mayoría de los lugares no las reciclan). Si no hay maneras de reciclarlas, guárdelas para el día en que los recolectores de basura colecten desechos peligrosos, si hay ese servicio en su comunidad. De lo contrario, averigüe dónde hay un centro de desechos peligrosos para que pueda llevar allí sus productos de mercurio.

#### El mercurio en las pilas

- Algunas pilas o baterías (principalmente las que son pequeñas como botones) contienen mercurio. Trate de comprar pilas que no contengan mercurio. Recicle las pilas que contengan mercurio en el centro de reciclaje de su comunidad o en las tiendas que reciclen pilas.

#### El mercurio en las ceremonias religiosas

- Algunas tradiciones latinoamericanas y afrocaribes, entre ellas la santería, el palo

monte o palo mayombe, el vudú y el espiritismo, utilizan mercurio en sus ritos. A veces la gente se pone el mercurio como un amuleto, lo rocía en el suelo, lo añade a lámparas de aceite o se lo traga. Nunca use mercurio para los ritos: puede contaminar su hogar y hacer que usted se enferme. El mercurio para los ritos es el mismo mercurio que se encuentra en los termómetros y en los focos; cuando llega al aire, al agua o a la tierra puede ir a dar a las plantas y a los peces que comemos.<sup>9</sup>

### Cómo disminuir los peligros de los solventes

**Un solvente es una sustancia (generalmente líquida) que se utiliza para disolver otras sustancias. Los solventes pueden entrar al cuerpo a través de la piel o si uno los bebe o los aspira. Los solventes pueden dañar el sistema nervioso y el cerebro.**

Las bebidas alcohólicas, la gasolina, la mayoría de las sustancias para quitar el acabado de los muebles, los pegamentos, los adhesivos, los adelgazadores de pintura y algunos productos de limpieza y cosméticos contienen solventes. Puede haber solventes en el agua potable y uno también puede absorber solventes a través de la piel o inhalarlos en la ducha. La mayoría de las tintorerías utilizan solventes tóxicos para limpiar la ropa.

#### Alcohol

- Las mujeres no deben beber alcohol cuando estén embarazadas o dando pecho. El alcohol puede interferir con el desarrollo del cerebro del bebé durante las primeras etapas del embarazo. Por eso es sensato que las mujeres dejen de beber alcohol en cuanto empiecen a tratar de embarazarse.

#### Solventes en diferentes productos

- Algunas personas utilizan solventes en el trabajo o para sus pasatiempos (como pintar, construir modelos, dar acabados nuevos a los muebles o reparar automóviles). Las mujeres

*Si es necesario que utilice solventes, hágalo únicamente en zonas donde circule mucho aire fresco y evite el contacto con la piel.*

que están embarazadas o que están dando pecho no deben hacer esas actividades y es importante no exponer a los niños a ellas. Si es necesario que utilice solventes, hágalo únicamente en zonas donde circule mucho aire fresco y evite el contacto con la piel. Siempre que sea posible, use productos solubles en agua, que no sean tóxicos, en vez de productos que contengan solventes.

*continúa*



## Solventes (cont.)

### Solventes en el agua

- Si su agua viene de un pozo es importante que sea analizada. Si contiene solventes, no la beba. Puede comprar filtros para quitar los solventes del agua que usa para beber y para bañarse. Asegúrese de que el filtro indique que "quita solventes orgánicos" (*removes organic solvents*, en inglés).

### Lavado en seco

- Las mujeres que están embarazadas, que están tratando de embarazarse o que están dando pecho no deben exponerse al lavado en seco; entre otras cosas, no deben ponerse ropa que apenas hayan traído de la tintorería. Trate de comprar ropa que no tenga que lavarse en seco. Si tiene prendas que necesiten lavarse en seco, quíteles la envoltura de plástico en cuanto las recoja de la tintorería. Llévelas a casa en la cajuela de su auto. Luego cuélguelas afuera un rato antes de ponérselas o de guardarlas en su armario.

Hay alternativas al lavado en seco tradicional que se lleva a cabo con solventes. Hay procesos que utilizan agua y jabón, que son muy eficaces. Averigüe si hay una tintorería cerca de donde vive que lave la ropa con agua o sugiérale a la tintorería de su zona que utilice métodos menos tóxicos.

Si vive encima o cerca de una tintorería, una agencia ambiental o sanitaria de su zona deberá ayudarle a asegurarse de que los vapores no estén llegando a su hogar.

## Los alimentos sanos pueden ayudar a proteger a su niño

Lo más sano, tanto para usted como para su niño, es comer más frutas, verduras, frijoles, granos y productos animales desgrasados o bajos en grasa.

### Coma alimentos con menos grasas animales

- Es importante comer alimentos con menos grasas animales porque muchas sustancias dañinas se almacenan en la grasa de los animales. Una dieta baja en grasas también es más saludable en general. Los niños pueden empezar a comer menos grasa una vez que cumplan 2 años de edad. Las grasas animales se encuentran en la carne, el pollo y el pescado. Los productos de leche (sobre todo el queso) pueden contener mucha grasa animal. Lo mismo es cierto para los alimentos que se elaboran moliendo la carne y otras partes del cuerpo de los animales, como por ejemplo, los embutidos, las salchichas, el chorizo, las carnes frías y las carnes molidas y enlatadas.<sup>10</sup>

Trate de comer únicamente productos animales bajos en grasa, como leche y quesos descremados o semi-descremados y carne magra, ya

*Es importante comer alimentos con menos grasas animales porque muchas sustancias dañinas se almacenan en la grasa de los animales.*

sea de res, pollo o pescado. Quitele la grasa a la carne antes de cocerla.

Coma una dieta saludable antes del embarazo y durante el embarazo y el amamantamiento. Eso ayudará a proteger a su bebé contra las sustancias tóxicas que se encuentran en la grasa animal, antes y después de que nazca y cuando lo esté amamantando. La mejor protección de todas es comer alimentos que contengan pocas sustancias tóxicas a lo largo de toda la vida.

### Las sustancias químicas en el plástico

- El plástico y algunas sustancias químicas que se le añaden al plástico para que sea más resistente o para que se estire pueden ir a dar a los alimentos. Si los alimentos se encuentran en envases de plástico, a veces las sustancias químicas del plástico pueden ir a dar a los alimentos almacenados en los envases. Algunas de las sustancias pueden ser tóxicas para un bebé que aun no ha nacido. Estas sustancias químicas pueden ser particularmente dañinas para los órganos reproductivos del bebé en desarrollo.

No guarde alimentos en envolturas de plástico. No ponga los alimentos en envolturas o envases de plástico cuando vaya a cocerlos o calentarlos en un horno de microondas.

## Utilice productos menos tóxicos en el hogar

Muchos productos para limpiar y "refrescar" el hogar, entre ellos los jabones antibacterianos, el cloro, la amonía, los desodorantes ambientales y algunos cosméticos, contienen ingredientes tóxicos. Trate de no usarlos. Mejor, trate de llevar a cabo la limpieza simplemente con agua y jabón. Generalmente se obtienen los mismos resultados. Usted puede hacer sus propios productos de limpieza con bicarbonato de sodio, jabón, vinagre y otras cosas parecidas. Además, es posible que no necesite utilizar productos tóxicos para la limpieza si usa escobetas, cepillos o fibras para fregar.

## Utilice materiales de construcción y muebles menos tóxicos

### Materiales de construcción

- Con frecuencia, al remodelar una casa o construir una nueva, hay polvo y vapores tóxicos en la zona del proyecto. Las mujeres

embarazadas y los niños pequeños deben alejarse de las áreas en construcción.

- Ciertos tipos de productos de madera (como los tableros de partículas y la madera laminada o triplay) y ciertas clases de alfombras y de muebles pueden soltar vapores dañinos. Muchas veces es posible oler los vapores. Siempre que sea posible, escoja muebles y materiales que no sean tóxicos o que sean menos tóxicos, como maderas sólidas y telas naturales que no han sido tratadas.

### Alfombras

- Las alfombras retienen muchas sustancias contaminantes, entre ellas el plomo y los pesticidas. Si puede, quite las alfombras, sobre todo las de las recámaras de los niños y las de los lugares donde ellos juegan. Quítese los zapatos cuando entre a la casa para que no traiga adentro los contaminantes de afuera.

Si desea tener alfombras, es mejor que tenga las que sólo cubren una parte del piso y que se fabrican con fibras naturales sin utilizar sustancias tóxicas. Trate de comprar alfombras que no necesiten pegarse al suelo y que no huelan a sustancias químicas.

Hay que lavar las alfombras y los tapetes con frecuencia para quitarles los contaminantes. No utilice una aspiradora a menos que tenga un buen filtro para el polvo fino (revise que la etiqueta diga *true HEPA* filter).

## El amamantamiento es la mejor forma de alimentar a su bebé

Tanto la "fórmula" para bebés como la leche de pecho contienen sustancias tóxicas que vienen de

la contaminación ambiental. Sin embargo, los beneficios del amamantamiento son mucho más importantes que los peligros de las sustancias tóxicas en la leche de pecho.

Tomando en cuenta toda la información que tenemos, el amamantamiento sigue siendo la mejor forma de alimentar a su bebé.

- Le recomendamos que amamante a su bebé por lo menos un año.<sup>11</sup> Al parecer, los bebés que toman leche de pecho son más sanos que los bebés que toman "fórmula". Además, parece ser que esos niños también son más sanos cuando ya son más grandes.
- Las mamás que amamantan a sus bebés adelgazan más rápidamente.
- El amamantamiento ayuda a las madres a tener huesos más fuertes. Eso disminuye la probabilidad de que se rompan la cadera cuando sean ya mayores.
- La leche de pecho puede ser más sana si la madre o la futura madre come menos grasas animales y evita comer pescado que contenga mercurio. Siga las recomendaciones de la sección sobre los alimentos sanos.

Para mayor información sobre el amamantamiento, vea la hoja informativa: "Por qué el amamantamiento sigue siendo mejor para los bebés".

## Evite el tabaco

Los niños cuyas madres fumaron—o aspiraron el humo de otros fumadores—durante el embarazo, corren peligro de tener problemas de aprendizaje e inteligencia. Las mujeres embarazadas no deben fumar ni estar cerca de otras personas que estén fumando.

## Referencias

- <sup>1</sup> Una gran parte de este documento se adaptó de: Schettler T, Solomon G, Valenti M, Huddle A. Generations at Risk: Reproductive Health and the Environment. MIT Press, Cambridge MA. 1999.
- <sup>2</sup> Physicians for Social Responsibility. Drinking Water and Disease. 3/2000.
- <sup>3</sup> US EPA. Mercury Report to Congress, vol. 4, p.155-160. <http://www.epa.gov/ttn/oarpg/t3/reports/volume4.pdf>
- <sup>4</sup> US EPA. Mercury Update: Impact on Fish Advisories. <http://www.epa.gov/ost/fishadvice/mercupd.pdf>
- <sup>5</sup> US EPA. Mercury concentrations in the top ten types of fish/shellfish consumed by US residents. Table 3-6, Mercury Report to Congress, 1997. <http://www.epa.gov/ttn/oarpg/t3/reports/volume1.pdf>
- <sup>6</sup> Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR). Dioxins, Dibenzofurans, and Dioxin Toxicity Equivalencies (TEQs) in US Foods. Toxicological Profile for Dioxin, borrador, 1997. P. 385. Adaptado de: A. Schecter et al, Congener-specific levels of dioxins and dibenzofurans in US food and estimated daily dioxin toxic equivalent intake. Environ Health Perspectives 102(11):962-966.
- <sup>7</sup> Birch EE, Garfield S et al. A randomized controlled trial of early dietary supply of long-chain polyunsaturated fatty acids and mental development in term infants. Dev Med Child Neurol 42(3):174-81, 2000.
- <sup>8</sup> Schantz SL, Gasior DN, Polverejan E et al. Impairments of memory and learning in older adults exposed to polychlorinated biphenyls via consumption of great lakes fish. Environ Health Perspectives 109:605-611, 2001.
- <sup>9</sup> US EPA, Office of Emergency and Remedial Response. Ritualistic Uses of Mercury Task Force Report, Borrador. EPA/540-R-01-005. Washington DC, May 2001.
- <sup>10</sup> Patandin S, Dagnelie P, Mulder P et al. Dietary exposure to PCBs and dioxins from infancy until adulthood: A comparison between breast-feeding, toddler, and long-term exposure. Environmental Health Perspectives 107:45-51, 1999.
- <sup>11</sup> American Academy of Pediatrics. Breast-feeding and the use of human milk. Pediatrics vol. 100 (6):1035-1037, 1997.

*Esta hoja informativa explica lo que pueden hacer las personas a nivel individual. No trata las acciones comunitarias y políticas que son necesarias para establecer normas públicas para la protección de la salud. Para mayor información sobre la protección de la salud al nivel comunitario y político y para información más detallada sobre formas individuales de evitar los peligros ambientales, consulte el sitio web: <http://www.preventingharm.org/> y otros sitios web ligados a él.*

Esta hoja informativa ha sido escrita como un anexo al informe: *In Harm's Way: Toxic Threats to Child Development*, que fue publicado por el grupo Greater Boston Physicians for Social Responsibility (GBPSR) en mayo del 2000. Las siguientes organizaciones actualizaron la presente hoja informativa en Otoño del 2002: GBPSR, San Francisco Bay Area PSR, Institute for Agriculture and Trade Policy and Clean Water Fund, California. El informe completo de 140 páginas se puede ver, descargar de la Internet o pedir, acudiendo a <http://www.igc.org/psr/>. Forma parte de una serie de materiales para el proyecto titulado *In Harm's Way: Training Materials for Health Professionals*.

Para mayor información sobre ésta y otras hojas informativas de la serie, comuníquese con: Greater Boston Physicians for Social Responsibility, 11 Garden St., Cambridge, MA 02138. 617-497-7440. [psrmabo@igc.org](mailto:psrmabo@igc.org). En California, puede ponerse en contacto con San Francisco Bay Area Physicians for

Social Responsibility, 2288 Fulton Street, Suite 307, Berkeley, CA 94704 510-845-8395. [info@sfbaypsr.org](mailto:info@sfbaypsr.org). O puede comunicarse con: Clean Water Fund, 814 Mission Street, Suite 602, San Francisco, CA 94103 (415) 369-9160. [cwasf@cleanwater.org](mailto:cwasf@cleanwater.org).

♻️ Impreso en papel elaborado sin cloro, con un 30% de residuos pos-consumo, y con tintas de soya. Traducción al español: Lisa de Ávila y Lynn Gordon de *Muse, Excellence in Writing and Translating*. Revisión de la traducción: Dra. Lilian Corra. Gráficos: [stephenburdickdesign.com](http://stephenburdickdesign.com). Foto: Robert Burdick

Este proyecto se llevó a cabo con el apoyo de las siguientes organizaciones: Jessie B. Cox Charitable Trust, The Richard and Rhoda Goldman Fund, Jewish Healthcare Foundation, W. Alton Jones Foundation, Mitchell Kapor Foundation, The John Merck Fund, Alida R. Messinger Charitable Lead Trust, The San Francisco Foundation y Environmental Protection Agency, Office of Children's Health Protection.