

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Departamento de Salud del Estado de Nueva York

Teléfono: 1-800-458-1158

E-mail: ceheduc@health.state.ny.us

Correo: Center for Environmental Health
547 River Street
Troy, NY 12180

Departamento de Preservación Ambiental del Estado de Nueva York

Teléfono: 1-518-402-8788

E-mail: pestmgt@gw.dec.state.ny.us

Correo: Department of Environmental Conservation
625 Broadway
Albany, NY 12233-7254

Agencia de Protección Ambiental de los EE.UU.

Teléfono: 1-800-438-4318

E-mail: iaqinfo@aol.com

Correo: Environmental Protection Agency
Ariel Rios Building
1200 Pennsylvania Avenue
N.W. Washington, DC 20460

Autoridad de Investigación y Desarrollo Energético del Estado de Nueva York

Teléfono: 1-866-NYSERDA

E-mail: info@nyserdera.org

Correo: NYS Energy Research and Development
Authority
17 Columbia Circle
Albany, NY 12203-6399

CÓMO REDUCIR LAS EXPOSICIONES AMBIENTALES:

LAS MEJORES SIETE PRÁCTICAS AMIGABLES PARA LOS NIÑOS



Estimados padres/ asistentes:

El propósito de este folleto es aumentar su conciencia acerca de la exposición a los productos químicos que los rodean. Algunas exposiciones pueden ser más obvias que otras. Los científicos continúan estudiando la relación entre las enfermedades o incapacidades de la infancia y los productos químicos ambientales. Mientras tanto, tiene sentido adoptar buenos hábitos en el hogar y la escuela. Cuanto más puedan reducirse las exposiciones innecesarias a los productos químicos habituales y a otras sustancias peligrosas, más saludable será el medio ambiente para ustedes y sus hijos.

Ofrecer un ambiente saludable a nuestros niños es una meta que todos compartimos. Los niños están expuestos a un riesgo mayor por los productos químicos que se encuentran en los alimentos, el agua, la suciedad y el aire por diversos motivos:

- ❖ Corren un mayor riesgo por su tamaño, porque comen, beben y respiran más que los adultos.
- ❖ Corren un mayor riesgo porque gatean en el piso, juegan en la suciedad y se llevan las manos a la boca.
- ❖ Pueden correr un riesgo mayor porque sus cuerpos aún están en desarrollo.

ACLARACIÓN:

¡Los números incluidos en las notas al pie de página que aparecen en este folleto indican que en la última página hay una referencia para mayor información!

REFERENCIAS

- 1. Contaminantes del aire interior**
Llame al Departamento de Salud del Estado de Nueva York al (800) 458-1158
- 2. Limpieza de derrames de mercurio**
Llame al Departamento de Salud del Estado de Nueva York al (800) 458-1158
- 3. Cómo quemar la basura**
<http://www.health.state.ny.us/nysdoh/environ/trash.htm>
- 4. Ventilación**
<http://www.nyserda.org/guide.pdf>
- 5. Control Integrado de Plagas/ Control de Plagas**
<http://www.health.state.ny.us/website/locator/shm.html#brochures>
- 6. Repelentes de garrapatas e insectos**
<http://www.health.state.ny.us/nysdoh/westnile/guides/tickrepellent.htm>
- 7. Productos químicos en la pesca y caza deportiva**
<http://www.health.state.ny.us/nysdoh/fish/fish.htm>
- 8. Informes sobre pesticidas de la FDA**
<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/pesrpts.html>
- 9. Plomo ¡Ni por asomo!**
Llame al Departamento de Salud del Estado de Nueva York al (800) 458-1158
- 10. Césped y ambiente saludables**
<http://www.epa.gov/oppfead1/Publications/lawncare.pdf>
- 11. Proteja a los niños de las intoxicaciones**
http://www.epa.gov/oppfead1/cb/10_tips
- 12. Reducir las exposiciones a pesticidas**
<http://www.health.state.ny.us/nysdoh/pest/reduce.htm>
- 13. Hogar, seguro hogar**
<http://www.health.state.ny.us/nysdoh/environ/safehome.pdf>
- 14. Calidad del aire interior**
<http://www.nyserda.org/iaq.pdf>
- 15. Proteja a su familia del radón**
<http://www.health.state.ny.us/nysdoh/radon/radonrx.htm>
- 16. Monóxido de carbono**
<http://www.health.state.ny.us/nysdoh/indoor/co.htm>
- 17. Calentadores de ambiente**
<http://www.health.state.ny.us/nysdoh/heaters/heater.htm>
- 18. Moho**
<http://www.epa.gov/iaq/molds/moldresources.html>
- 19. Pinturas a base de plomo**
<http://www.health.state.ny.us/nysdoh/lead/leadbroc.htm>
- 20. Madera prensada tratada**
http://www.epa.gov/pesticides/factsheets/chemicals/cca_qa.htm
<http://www.dec.state.ny.us/website/dshm/sldwaste/cca.htm>

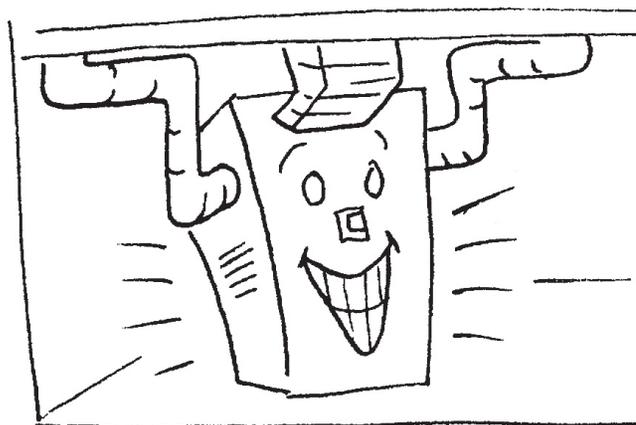
7 HOGAR, SEGURO HOGAR (continuación)

Tanques de almacenamiento de combustible en lugares bajo techo

Asegúrese de que el combustible sea adecuadamente suministrado y no se derrame en el suelo. Los derrames deben limpiarse por completo.

Artículos del área de juegos, terrazas (decks) y muebles hechos de madera prensada (tratada químicamente)

Selle la madera prensada regularmente para reducir el contacto de la piel con los productos químicos. Las tinturas penetrantes con una base de aceite parecen ser la mejor opción para este fin o use varias capas de pintura. Cuando sea posible, elija artículos para el área de juego hechos de plástico (preferentemente reciclado), metal o madera natural no tratada²⁰.



1 MANTÉNGALOS ALEJADOS



La mejor forma de reducir la exposición a productos químicos es mantenerlos alejados de sus alrededores. Estos son algunos ejemplos¹:

La exposición puede provenir de...

Humo de tabaco ambiental

Contaminantes traídos de afuera (en las suelas de los zapatos), como pesticidas para el césped, polvo de plomo de la pintura para exteriores, etc.

Nieblas de productos químicos por la aplicación de pesticidas en las proximidades

Vapores de gasolina y kerosene de cortadoras de césped, máquinas para la nieve y otros equipos motorizados

Descarga del mercurio de termómetros rotos

Productos químicos de fogatas hechas en el patio. El humo producido por quemar basura puede contener productos químicos peligrosos como arsénico, monóxido de carbono, cianuro, dioxinas, formaldehídos y PCBs.

¿Qué puedo hacer?

Vaya afuera para fumar y anime a que otros fumadores también lo hagan.

Use tapete exterior, quítese los zapatos en la puerta, plante arbustos y césped para reducir el nivel de polvo.

Cierre las ventanas durante la aplicación y vuelva a abrirlas 30 minutos más tarde para que ingrese aire fresco. Si es posible, cubra los juguetes y los artículos de juego de los niños antes de la aplicación o lave los elementos expuestos con la manguera antes de volver a utilizarlos.

Guarde los equipos en el cobertizo exterior o en el garage y use contenedores adecuados para almacenarlos.

Limpie los derrames adecuadamente² (nunca limpie los derrames con la aspiradora); reemplace los termómetros de mercurio por termómetros digitales y deseche los antiguos adecuadamente.

No haga fogatas en el patio³. Reduzca la cantidad de residuos, re-use, recicle y en la medida que pueda, designe un lugar para tirar los desechos vegetales (abono orgánico o compost). Deseche la basura restante en una estación de transferencia o mediante un servicio de recolección de residuos.

2 "AIRE" PARA ESTAR MÁS SEGURO

La mejor manera de reducir los productos químicos u otros contaminantes presentes en el hogar es ventilando con aire fresco o utilizando extractores de aire⁴.

Estos son algunos ejemplos:

La exposición puede provenir de...

Respirar productos químicos provenientes de pinturas, productos de acabado para maderas y productos de limpieza

Respirar productos químicos de alfombras nuevas o materiales de construcción

Algunos materiales utilizados en pasatiempos de adultos, como pegamentos y pinturas con olores fuertes, plomo para vitrales, etc.

¿Qué puedo hacer?

En la medida que sea posible, use estos productos en exteriores o con las ventanas abiertas. Programe los proyectos de pintura y acabado para los meses cálidos, cuando pueden dejarse abiertas las ventanas.

Pídale al vendedor que airee las alfombras nuevas antes de instalarlas o entregarlas; si es posible, mantenga las ventanas abiertas hasta que haya desaparecido el olor.

Mantenga a los niños alejados de las áreas en las que trabaja en sus pasatiempos y asegúrese de que haya suficiente ventilación cuando utiliza estos materiales. Almacene los productos químicos en envases sellados y manténgalos fuera del alcance de los niños.



7 HOGAR, SEGURO HOGAR

Mantener su hogar y alrededores en buenas condiciones puede evitar los problemas antes de que comiencen^{13, 14}. Estos son algunos ejemplos:

La exposición puede provenir de...

Respirar gas radón

Monóxido de carbono (CO) y otras emisiones de calderas, electrodomésticos, calentadores de ambiente, estufas de leña y chimeneas.

Moho (que pueden causar alergias o asma)

Contaminantes químicos y bacterianos en el agua potable

Pintura y polvo a base de plomo

¿Qué puedo hacer?

Inspeccione si hay radón en su hogar¹⁵ (utilizando un detector simple y barato); si existe un problema, a menudo puede solucionarse muy fácilmente.

Haga que verifiquen las calderas aproximadamente una vez por año o de inmediato si huele combustible o humo. Limpie las chimeneas. Considere la posibilidad de usar detectores de CO^{16, 17}.

Encuentre la fuente del derrame o humedad y arrégla¹⁸. Los eliminadores de humedad pueden ayudar en entornos húmedos: asegúrese de vaciarlos y limpiarlos a menudo.

Si usted tiene un pozo de agua privado, analícelo periódicamente para comprobar si existe una contaminación bacteriana. Consulte al departamento de salud de su localidad si es necesario analizar la presencia de otros contaminantes en su área y solicite los nombres de laboratorios certificados.

Use técnicas húmedas para trabajos menores que implican la extracción de pintura a base de plomo. Para trabajos mayores, como proyectos de renovación, obtenga ayuda profesional¹⁹.

6 MANTENGA ALEJADOS A LOS NIÑOS

Si usted decide utilizar productos que contienen sustancias peligrosas, reduzca el riesgo de los niños evitando que se acerquen demasiado. Estos son algunos ejemplos:

La exposición puede provenir de...

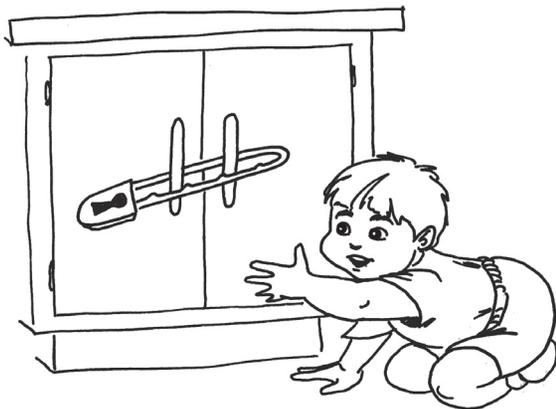
Productos de mantenimiento para el hogar como limpiavidrios, productos para la limpieza del horno, destapacañerías, ceras para muebles y piso, lavandinas (blanqueador), detergentes para platos, limpia-alfombras, etc.

Pesticidas para combatir las pulgas y las garrapatas, pesticidas para césped y pesticidas para interiores.

¿Qué puedo hacer?

Cierre los gabinetes con llave y almacene los productos fuera del alcance de los niños¹¹. No conserve productos que no volverá a usar. Deseche adecuadamente los productos que no desee.

Lea y siga las instrucciones de la etiqueta con atención¹². Mantenga a los niños alejados de las áreas bajo tratamiento durante la aplicación y por un tiempo después de finalizada la aplicación. Remueva los juguetes y los animales de peluche antes de la aplicación. Enseñe a los niños a no tocar los collares antipulgas y antigarrapatas de las mascotas u otras áreas donde se aplicaron otros productos, por ejemplo, aerosoles o tratamientos para las manchas.



3 MENOS ES MEJOR

Para muchos productos, existen alternativas o métodos menos tóxicos. A menudo es conveniente usar menores cantidades de un producto químico. Estos son algunos ejemplos:

La exposición puede provenir de...

Productos de limpieza

Pesticidas

Repelentes de insectos

¿Qué puedo hacer?

Tenga sólo los productos necesarios y úselos con discreción. Considere la posibilidad de usar productos menos tóxicos o de potencias menores. Resístase al uso de productos anti-bacterianos, porque promueven el crecimiento de gérmenes más fuertes.

Muchas plagas pueden controlarse sin usar pesticidas químicos. Mantenga las plagas bajo control. Conozca qué son las técnicas de CIP⁵ (Control Integrado de Plagas o IPM por sus siglas en inglés) que se basan en el control preventivo de plagas y el uso de pesticidas químicos como último recurso.

Use la menor concentración del repelente que sea necesaria y luego utilice solamente la cantidad necesaria en su situación⁶. No permita que los niños pequeños se apliquen su propio repelente. Aplique el repelente en las manos y luego aplíquese a los niños, evitando el rostro.



4 AGUA, AGUA EN TODOS LADOS

Sabemos que lavarse con frecuencia es una gran forma de mantener los gérmenes bajo control. Adquiera el hábito de lavarse las manos, los juguetes, las frutas, las verduras y las superficies de su hogar, porque hacerlo también reduce posibles exposiciones a productos químicos.

La exposición puede provenir de...

Contaminantes que se encuentran dentro o fuera de las frutas, tales como bacterias, pesticidas y otros productos químicos

¿Qué puedo hacer?

Lave las frutas y verduras. Enjuague la carne vacuna, el pollo y el pescado antes de cocinarlos. Además, quite la piel y las escamas del pescado, porque algunos contaminantes se concentran en los tejidos grasos. Para mayor información acerca de la contaminación en pesca deportiva, consulte el folleto sobre Productos químicos en la pesca y caza deportiva del Departamento de Salud⁷. Consulte el sitio de Web de la FDA para examinar los informes sobre residuos de pesticidas en los alimentos⁸.

Polvos y residuos químicos

Lave las manos y los juguetes de los niños con agua y jabón a menudo. Lave los pisos con trapeador. Lave el alféizar de las ventanas y el área que se encuentra entre el alféizar y las rejillas o el panel exterior, donde se junta el polvo. Si la ropa se contamina, no la lave junto con la ropa de los niños⁹.



5 ¿VALE LA PENA LA EXPOSICIÓN?

Muchos productos para el hogar contienen productos químicos que pueden ser peligrosos. Las elecciones que hacemos como consumidores, padres y maestros pueden significar una diferencia en términos de exposición. Sólo usted puede decidir cuáles son exposiciones "innecesarias" para usted y su familia. Estos son algunos ejemplos:

La exposición puede provenir de...

Pesticidas para el césped

Renovadores de aire, desodorantes y velas

Productos para el cuidado personal

Materiales artísticos

¿Qué puedo hacer?

Aprenda métodos para controlar las plagas y malezas que no usan pesticidas químicos¹⁰. Aprecie el aspecto de un césped natural.

Reconozca que si usted puede olerlo, el perfume u olor artificial puede estar compuesto por productos químicos. Nada refresca una habitación como el aire fresco.

Pregúntese si los productos que usa son verdaderamente necesarios (¿aerosol para el cabello? ¿polvos? ¿perfumes?)

Las pinturas al óleo, los pasteles, la goma arábiga y los adhesivos en aerosol no son buenas alternativas para los niños pequeños. Busque la frase "cumple con los requisitos de la norma federal ASTM D-4236" en los materiales artísticos. Evite los marcadores indelebles y perfumados.

