

Cómo crear ambientes sanos para los niños

Las sustancias tóxicas son comunes en nuestro entorno, tanto en los interiores como al aire libre. Las sustancias químicas perjudiciales que se adhieren al polvo, las emanaciones de los productos de limpieza y renovación del ambiente, las sustancias químicas de los plásticos, el mercurio de los pescados, todos pueden tener un impacto serio grave sobre la salud de los niños. La buena noticia es que los padres pueden tomar algunas medidas sencillas, además de lo que ya hacen, para reducir los riesgos en la casa.

Los niños corren más riesgos que los adultos porque sus defensas naturales no están completamente desarrolladas. Los bebés y los niños pequeños, además, exploran el mundo con las manos y la boca, lo cual los expone más a las sustancias perjudiciales. Esta guía ayudará a los padres a proteger a sus hijos al ofrecerles sugerencias para "crear un medio ambiente seguro para los niños".

Para ver más información y recursos sobre cómo crear un medio ambiente seguro para los niños, visite:

www.healthyenvironmentforkids.ca

Seguridad en la casa

5 COSAS QUE SE PUEDEN HACER PARA PROTEGER A LA FAMILIA

¿Desea crear un ambiente sano en la casa para sus hijos, pero no sabe por dónde comenzar? Estas son cinco áreas donde puede realizar un impacto inmediato con medidas sencillas y sin gastar mucho dinero.



1 Elimine el polvo

- El polvo doméstico es una de las principales fuentes de exposición infantil a sustancias tóxicas y la mayor parte proviene del desgaste normal de productos de consumo.
- Limpie con una aspiradora de buena calidad o simplemente con un paño húmedo o un trapeador mojado (la limpieza en seco del polvo se limita a hacerlo circular nuevamente al aire). aspire o pase un trapeador húmedo una vez a la semana, o dos si tiene un niño que gatea.
- Quítese el calzado en la puerta para minimizar la cantidad de suciedad que entra a la casa. Use alfombras lavables a la entrada lávelos separados de la ropa.
- Para reducir la cantidad de polvo en la casa, evite el desorden y guarde los juguetes en recipientes cerrados.



2 Respete el medio ambiente cuando limpia

- Lávese las manos con frecuencia, con jabón común y agua tibia: los médicos recomiendan no usar jabones antibacterianos.
- Use productos de limpieza que no sean tóxicos. El bicarbonato de soda es bueno para limpiar lavabos y baños; el vinagre mezclado con agua da buen resultado para las ventanas, las superficies y los suelos. No es necesario usar cloro para la mayoría de las tareas de limpieza.

- No use "desodorantes" ambientales. Además, elija detergentes para ropa sin perfume y evite el uso de toallas suavizadas para las secadoras. Los perfumes de estos productos contienen sustancias químicas potencialmente perjudiciales.
- Evite la limpieza en seco o busque una tintorería que use métodos no tóxicos.
- Y, por supuesto, guarde todos los limpiadores y las demás sustancias químicas domésticas fuera del alcance de los niños.



3 Actúe correctamente cuando haga realice renovaciones

- Los niños y las mujeres embarazadas deben permanecer fuera de las áreas que se remodelan para evitar la exposición a sustancias químicas potencialmente perjudiciales.
- Mantenga controlado todo el polvo. Aísle el resto de la casa con respecto al lugar que se remodela; use láminas plásticas y cinta adhesiva de plomería y cierre las ventilaciones de la refrigeración y la calefacción. Especialmente en las viviendas más antiguas (construidas antes de 1978), el polvo de una renovación puede contener niveles altos de plomo, que es tóxico para un cerebro en desarrollo.
- Elija pinturas, acabados y adhesivos menos tóxicos. Busque los productos con la leyenda "sin VOC", "cero VOC" o "bajo contenido de VOC" (compuestos orgánicos volátiles) en la etiqueta. Abra las ventanas y use ventiladores para que entre aire puro durante y después del uso de estos productos.
- Guarde la ropa y el calzado de trabajo en una cesta separada o en un cobertizo o garaje. Lávelos separados del resto de la ropa.



4 Tome medidas drásticas con respecto al plástico

- No use recipientes de plástico ni envoltura de plástico en el microondas, incluso aunque en el envase se indique que es "seguro para microondas". Las sustancias

químicas perjudiciales pueden pasar del plástico a los alimentos y las bebidas.

- Guarde los alimentos en recipientes de vidrio o cerámica en lugar de plástico.
- Cuando caliente leche, use un recipiente que no sea de plástico. Cuando el líquido se haya enfriado, transfíralo a botellas.
- Coma alimentos frescos o congelados cuando sea posible para reducir la exposición al BPA (bisfenol A), un aditivo plástico que se usa en el revestimiento de la mayoría de las latas de alimentos y bebidas.
- Evite los mordedores, los baberos, los juguetes para el baño, las cortinas de baño y otros artículos que contengan PVC o vinilo (un tipo de plástico blando). Estos elementos pueden contener sustancias químicas perjudiciales llamadas ftalatos, que se prohibieron en los juguetes infantiles en junio de 2011.

5 Cocine pescado más seguro

- Elija variedades de pescado con bajo contenido de mercurio, una sustancia química perjudicial para el cerebro. Las opciones saludables incluyen la macarela del Atlántico, el arenque, la trucha arco iris, el salmón fresco o enlatado y la tilapia.
- Si come atún enlatado, busque las variedades “bajas en grasa (light)”, ya que tienen menor contenido de mercurio que el atún albacora o “blanco”.
- Si pesca peces por deporte en aguas locales, consulte los avisos de su provincia o su territorio para ver si son seguros para comerlos.

Centrarse en estos cinco “puntos candentes” es un excelente comienzo. Para ver más información sobre cómo mantener seguros a sus hijos, visite:

www.healthyenvironmentforkids.ca 

Más vale prevenir que lamentar lamentar curar mejor estar seguros que lamentarse

Es posible que las sustancias químicas del polvo y los productos de limpieza o el mercurio del pescado no hagan que sus hijos parezcan vean o se sientan enfermos. Pero la exposición a cantidades bajas de sustancias tóxicas puede tener efectos a largo plazo, con frecuencia sutiles, sobre el desarrollo del cerebro, los pulmones y el sistema reproductivo en desarrollo de un feto o un niño pequeño. Los científicos todavía no comprenden todos estos efectos. Sin embargo, cuando se trata de la salud de los niños, más vale prevenir que lamentar lamentar curar mejor estar seguros que lamentarse. Las cantidades bajas de sustancias perjudiciales pueden acumularse. Pero también pueden aumentar sus esfuerzos por reducir las exposiciones diarias si sigue sugerencias ambientales sencillas para crear un medio ambiente seguro para los niños como las “5 principales” que se presentan en el interior.

Ventaja inicial: Sugerencias para un embarazo saludable

Las mujeres embarazadas pueden hacer muchas cosas para fomentar el desarrollo sano de sus bebés; esto incluye evitar el humo del tabaco y el alcohol. Las mujeres embarazadas y sus familias también pueden tomar medidas para reducir la exposición a determinadas sustancias perjudiciales que se suelen encontrar en la casa. Hay datos científicos que muestran que la exposición, durante el embarazo, a la contaminación y a sustancias químicas tóxicas de los productos puede ser perjudicial para la salud y el desarrollo del bebé. Los riesgos se pueden reducir de las siguientes maneras:

- Evite la exposición a emanaciones de pintura, polvo de remodelaciones y determinados materiales de construcción que pueden tener efectos perjudiciales durante el embarazo.
- Evite cambiar las bolsas de aspiradoras o vaciar el cubo de una aspiradora central si está embarazada: el polvo doméstico puede contener numerosas sustancias perjudiciales. Tampoco les pida a los niños que hagan esta tarea.
- Elija pescado con muy bajo contenido de mercurio, evite comer pescado crudo para disminuir el riesgo de intoxicaciones alimenticias y respete los avisos sobre el pescado local.
- Evite el uso de productos de limpieza agresivos, de olor fuerte durante el embarazo, especialmente los que tienen símbolos de peligro en la etiqueta. Estos productos se han relacionado con problemas respiratorios y asma en los niños cuando llegan a la edad preescolar. Algunos también contienen sustancias químicas que pueden afectar las hormonas del cuerpo.
- Siga una dieta saludable al comer. La ingesta de cantidades suficientes de calcio, por ejemplo, puede reducir la cantidad de plomo que absorba el cuerpo.

¡La leche materna es lo mejor! Los expertos coinciden en que la lactancia materna es la opción más sana para los bebés y las madres. Mientras da el pecho amamanta, asegúrese de descansar lo suficiente tener abundante descanso y de alimentarse con una dieta sana con bajo contenido de grasas de origen animal.

La CPCHE (Canadian Partnership for Children's Health and Environment, Asociación Canadiense para la Salud y el Medio Ambiente Infantil) es un grupo de organizaciones medio-ambientales, de salud pública, del cuidado de los niños y de médicos que han colaborado conjuntamente desde 2001 para trabajar en la protección de la salud infantil con respecto a las sustancias químicas tóxicas y la contaminación. Nuestro objetivo es despertar la conciencia pública y posibilitar la acción individual y, al mismo tiempo, reclamar al gobierno y las empresas que adopten más políticas y prácticas de protección. Juntos, podemos crear ambientes más sanos para los niños.

Este proyecto ha recibido ayuda financiera del Gobierno de Ontario. Dicha ayuda no implica la aprobación del contenido de este material. del Gobierno de Ontario. Junio de 2011.