PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

## Fuentes

**Su Departamento de Salud Local**
Vea su guía telefónica para encontrar el número de teléfono. http://www.doh.wa.gov/LHJMap/LHJMap.htm

**Departamento de Salud del Estado de Washington**
Línea de Ayuda al Consumidor: 1-800-525-0127
División de Salud Ambiental
http://www.doh.wa.gov/ehp/

**Departamento de Ecología del Estado de Washington**
Número de emergencia de reciclaje: 1-800-732-9253
http://www.ecy.wa.gov/

**Asociación Americana para la Protección de los Pulmones de Washington**
Las sustancias tóxicas son un gran riesgo para los niños con asma u otras afecciones crónicas. Para obtener mayor información sobre las sustancias que generan el asma y como evaluar su hogar, llame al 1-800-732-9339 o visite http://www.alaw.org

**Unidad Especializada en Salud Ambiental Pediátrica de la Universidad de Washington**
Para consultar con un especialista en salud ambiental pediátrica, llame al: 1-877-543-2436. En línea en http://depts.washington.edu/pehsu/

**Instituto para la Salud Ambiental de los Niños**
Un centro distribuidor de información sobre las actividades locales y nacionales, dedicada a reducir la exposición de los niños a las sustancias tóxicas.
http://www.iceh.org

Este folleto fue elaborado por la agencia de Salud Pública y Servicios Sociales de Thurston County Ha sido revisado para su uso a nivel estatal. Para copias adicionales, llame al 1-800-485-7316 o envíe un correo electrónico a lorraine.edwards@doh.wa.gov.

Este folleto se encuentra también disponible en otros formatos para las personas con incapacidades fisicas. Para hacer una solicitud, por favor llame al 1-877-485-7316 (TTY/TDD: 711).

Washington State Department of Health
Division of Environmental Health

DOH Pub 334-081 1/2006 Spanish

# Proteja a los niños DE LAS Sustancias TÓXICAS

**Lea y descubra maneras simples de proteger a los niños de las sustancias tóxicas**

## Las sustancias tóxicas* son especialmente nocivas para los niños.

Por muchas razones los niños resultan más afectados por las sustancias tóxicas. Son más pequeños que los adultos y sus cuerpos aún se están desarrollando. Los niños comen, beben e inclusive respiran más que los adultos en relación al tamaño de su cuerpo. Los bebés necesitan jugar en el suelo para que puedan crecer y desarrollarse. Los niños muy pequeños exploran el mundo llevando sus manos y pies a la boca, así como chupando sus juguetes y otros objetos.

Las sustancias tóxicas se encuentran en la tierra que se lleva desde fuera de la casa a los pisos y alfombras. El plomo, el arsénico, los pesticidas y las sustancias retardadoras de fuego, denominadas difenil éter polibromado (PBDE, por sus siglas en inglés), se encuentran todos en el polvo del interior de la casa. Los niños pueden quedar expuestos a estas sustancias tóxicas cuando juegan en el suelo o se chupan las manos, los pies u otros objetos.

**Las personas adultas, especialmente las mujeres jóvenes y las mujeres embarazadas, también deben tener cuidado en torno a las sustancias tóxicas.**

Algunas sustancias tóxicas se almacenan en el cuerpo y van acumulándose con el transcurso del tiempo. Cuando una mujer queda embarazada, estas sustancias pueden afectar el cerebro y la salud de su bebé en desarrollo.

Las divisiones de salud ambiental de sus departamentos de salud local y estatal, están trabajando para proporcionar la información que usted necesita a fin de prevenir la exposición a las sustancias tóxicas. Las recomendaciones contenidas en el presente folleto tienen el propósito de proteger a los niños de las sustancias tóxicas. Para obtener mayor información sobre las distintas formas de reducir esta exposición, vea la lista de recursos en el reverso.

***Las sustancias tóxicas son venenos o sustancias que son venenosas.**

# Mantenga las sustancias tóxicas fuera de su MEDIO AMBIENTE

### Elija una pintura con poco olor y materiales naturales.

El trabajo de remodelación, tal como la demolición, raspado, pintado y alfombrado, puede añadir contaminantes nocivos a su hogar. Ventile bien y mantenga a los niños alejados de estas actividades de remodelación. Elija pinturas y materiales sin solventes o con bajo contenido de solventes.

### Deseche con seguridad las sustancias tóxicas del hogar.

Muchos pesticidas, pinturas y solventes son nocivos para el ambiente. Algunos termómetros, focos de luz fluorescente y otros artículos comunes contienen mercurio. No los deposite en la basura. Póngase en contacto con la Línea de Emergencia para Reciclaje llamando al 1-800-RECYCLE (1-800-732-9253) para localizar el centro de eliminación de basura más cercano.

### Evite la contaminación.

No existe mejor manera para proteger a los niños que mantener las sustancias tóxicas fuera de la casa, de los alimentos y productos de consumo. Elija los productos cuidadosamente y recicle lo que pueda. Averigüe en su comunidad sobre los programas y normas que previenen la contaminación.

# Mantenga las sustancias tóxicas fuera de su CASA.

### Mantenga su casa y su coche libres de humo.

La exposición al humo del tabaco de manera pasiva, causa asma en los niños y también está relacionado con el aumento de los índices de neumonía y también el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS). Llame al 1-877-270-STOP o visite www.quitline.com para recibir ayuda si desea dejar de fumar.

### Límpiese los pies y deje los zapatos en la puerta.

Los zapatos sucios introducen gérmenes, plomo, arsénico y pesticidas desde afuera. Acostúmbrese a quitar o limpiar sus zapatos en un tapete cuando entre. Esto no cuesta dinero, ahorra tiempo en la limpieza y disminuye la cantidad de sustancias tóxicas en su casa.

### Reduzca el polvo en su casa.

El polvo de la casa puede contener muchas sustancias tóxicas, incluyendo el plomo, el arsénico, los pesticidas y las sustancias retardadoras de fuego PBDE. Utilice un trapo húmedo o un tejido de microfibra para desempolvar cada semana. Tenga cuidado de no agitar el polvo cuando limpie con la aspiradora. Ventile bien la habitación. Reemplace los filtros de su aspiradora cuando sea necesario. Limpie o reemplace las piezas de la aspiradora al aire libre. Lávese las manos después de limpiar y desempolvar.

# Mantenga las sustancias tóxicas fuera de su JARDÍN

### Evite usar insecticidas y fertilizantes "Weed and Feed".

Los estudios muestran niveles más altos de pesticidas en los niños cuyas familias emplean insecticidas o herbicidas. Existen soluciones que no son tóxicas para ayudar con los problemas de malezas y plagas. Pida ayuda en un vivero de plantas cercano sobre soluciones que no sean tóxicas.

### Cubra la tierra expuesta.

La tierra puede contener plomo, arsénico y pesticidas. Para proteger a los niños cubra la tierra expuesta de su jardín con césped, grava, mantillo (mezcla de paja y hojas) o plantas.

### Elija los productos menos tóxicos.

Los productos de limpieza, pinturas, atomizadores y bombas para insectos pueden causar problemas de salud si se emplean incorrectamente. Lea las etiquetas y evite los productos con las palabras "Danger (Peligro)" o "Poison (Veneno)". Siga las instrucciones de la etiqueta y mantenga los productos fuera del alcance de los niños.

# ¡Mantenga las sustancias tóxicas lejos de USTED!

### Lávese muy bien las manos y con frecuencia.

El lavado de las manos con agua y jabón reduce los gérmenes, ADEMÁS del plomo, arsénico, pesticidas y otras sustancias tóxicas que usted o sus niños pudieron haber tocado.

### Lave las frutas, las verduras y los juguetes.

Lave las frutas y las verduras para remover toda la tierra y los residuos. Lave los chupetes y los juguetes para mantenerlos limpios y libres de sustancias tóxicas.

### Coma mariscos y pescado con menos mercurio

Algunos pescados tienen menos mercurio que otros. El salmón, lenguado, bacalao, trucha, "pollock", bagre, el atún enlatado conocido como "light tuna" y los mariscos como las almejas y el camarón son una buena elección. El atún enlatado que se vende como "light tuna" tiene mucho menos mercurio que el atún de aleta amarilla (atún albacora) que se vende como "white tuna." Las mujeres que pudieran embarazarse, las mujeres que están embarazadas, las madres en periodo de lactancia, los niños y las niñas muy jóvenes deben tener cuidado de no comer pescado con altos niveles de mercurio. El tiburón, el pez espada, pez azulejo, pez sierra, y las rodajas de atún no deben comerse. Para mayor información vaya a www.doh.wa.gov/fish o llame gratuitamente al teléfono 1-877-485-7316.

### Elija alimentos orgánicos cuando sea posible.

Considere elegir alimentos orgánicos si está embarazada o está amamantando. Asimismo, es mas saludable comprar alimentos orgánicos para los productos que sus hijos consuman más, y alimentos con alto contenido de grasa animal, tales como productos lácteos y carnes.