

# Su hijo y el medio ambiente

## Recomendaciones para los padres

### Parte I: Donde viven los niños



Los niños pueden estar expuestos a diversos peligros ambientales en el lugar donde viven, en su comida, y donde aprenden y juegan. Los niños están creciendo, y por cada libra de peso beben más agua, comen más comida y respiran más aire que los adultos. Por esa razón tienen más riesgo ante estos peligros. Además, es más probable que los niños se metan cosas a la boca, y a menudo pasan más tiempo cerca del suelo, donde hay muchos de estos peligros. Los peligros ambientales no se pueden evitar totalmente, pero hay muchas maneras en que los padres pueden reducir la exposición de los niños a los mismos. La Academia Americana de Pediatría creó este folleto para ayudar a los padres a proteger a sus hijos de los peligros ambientales.

### El lugar en el que viven los niños

Los niños pasan una buena parte de cada día en casa, donde comen, duermen y juegan. Para la mayoría de los niños, el hogar es donde se sienten seguros y cómodos. Pero allí también puede haber cosas nocivas para ellos. Algunas de estas cosas se encuentran en el aire que respiran, o en el polvo y la mugre que se encuentra en las casas y en los patios.

La contaminación del aire *dentro* de la casa puede ser nociva para los niños. La contaminación del aire interior la provoca la acumulación de gas u otros químicos dentro de un edificio. Algunos ejemplos incluyen:

- Humo de tabaco ambiental (ETS, por sus siglas en inglés)
- Monóxido de carbono
- Radón
- Productos domésticos
- Moho (hongos)
- Elementos nocivos del trabajo que se llevan a la casa
- Asbesto

#### Humo de tabaco ambiental

El humo de tabaco ambiental es el humo que exhala un fumador. También es el humo que sale de la punta de un cigarrillo encendido. La exposición a este humo ocurre en cualquier momento en que alguien aspira el humo que proviene de un cigarrillo, pipa o cigarro encendido. El humo del tabaco ambiental contiene muchos químicos peligrosos que según se ha comprobado, provocan cáncer. La exposición a este humo se ha relacionado con 3,000 muertes por cáncer de pulmón al año en personas que ni siquiera fuman.

#### Lo que usted puede hacer:

- Si usted es un fumador: deje de fumar
- No deje que la gente fume en su casa o en su carro
- Elija una niñera que no permita que fumen en la casa
- Hable con su pediatra acerca de esto y pida que le muestre el folleto de la Academia Americana de Pediatría: *El humo de tabaco ambiental: Un peligro para los niños*

#### Monóxido de carbono

El monóxido de carbono es un gas tóxico que no tiene sabor, color ni olor. Lo producen los aparatos o calentadores que queman gas, aceite, madera, propano o queroseno. El monóxido de carbono puede quedar atrapado dentro de la casa cuando:

- Los aparatos no funcionan adecuadamente
- La estufa o el horno no funciona bien debido a una chimenea o ventilador tapado
- El carro se deja en marcha en un garage adjunto
- Se utiliza una parrilla de carbón en un área cerrada

El envenenamiento por monóxido de carbono es muy peligroso. Esto es especialmente cierto para los niños, porque son más pequeños y necesitan más oxígeno que los adultos. Esté alerta ante síntomas parecidos a la gripe (dolor de cabeza, fatiga, náusea), en especial si afectan a todos los de la casa al mismo tiempo o si desaparecen cuando sale de la casa. Si no se revisa a tiempo, la exposición al monóxido de carbono puede provocar pérdida de la memoria, cambios de personalidad, daño cerebral y la muerte.

#### Lo que usted puede hacer:

- Instale detectores de monóxido de carbono en su casa, en especial cerca de las recámaras.
- Nunca deje un carro en marcha en un garage adjunto, incluso si la puerta del garage está abierta.
- Nunca utilice una parrilla de carbón dentro de la casa ni en un espacio cerrado.
- Por lo menos una vez al año inspeccione y dé servicio a las calderas, estufas de leña, chimeneas, calentadores de agua, hornos y secadoras de ropa.
- Nunca use el horno para calentar su casa.

#### Radón

El radón es un gas que surge por la descomposición del uranio en la roca y el suelo. También se puede encontrar en el agua, en materiales de construcción y en el gas natural. El radón se puede filtrar a la casa a través de las cuarteaduras en los cimientos, pisos y muros. Se han encontrado altos niveles de radón en casas de diversos lugares de los Estados Unidos.

Respirar radón no provoca daños a la salud de inmediato. Sin embargo, en largos períodos de tiempo puede incrementar el riesgo de cáncer de pulmón. Se cree que en los Estados Unidos el radón es la segunda causa más común del cáncer de pulmón (después de fumar).

#### Lo que usted puede hacer:

- Verifique con el departamento de salud si hay niveles altos de radón en su área.
- Hágale una prueba de radón a su casa. Es fácil y accesible de hacer, mediante detectores de radón. Un laboratorio certificado puede analizar los resultados de estas pruebas. No puede hacerse pruebas de exposición de radón a usted misma ni a su niño.

- Si los niveles de radón son demasiados altos en su casa, llame a la Agencia de Protección Ambiental y pregunte por sus folletos acerca de reducir el riesgo de radón, o llame a la línea directa del radón al 800/767-7236.

### Productos domésticos

Muchos hogares contienen productos que pueden ser peligros ambientales, tales como: productos de limpieza, destapadores de tuberías y anticongelantes. Estos productos comunes para el hogar liberan vapores peligrosos o dejan residuos. Muchos pueden ser nocivos si no se eliminan adecuadamente (por ejemplo, si se dejan en el garaje).

#### Lo que usted puede hacer:

- Solamente use estos productos cuando sea necesario.
- Siempre utilice ventilación adecuada.
- Guárdelos en un lugar seguro.
- Elimine los recipientes vacíos a través de su centro local de disposición de residuos peligrosos.

### Moho (hongo de la humedad)

El moho crece casi en todas partes y se puede encontrar en cualquier parte de la casa. Entre los lugares donde crece el moho se incluyen:

- Sótanos húmedos
- Aires acondicionados y humidificadores
- Armarios
- Cubos de basura
- Regaderas y tinas de baño
- Colchones
- Refrigeradores
- Alfombras (en especial si se mojan)

El moho puede provocar problemas de salud en los niños. Los niños que viven en lugares con moho tienen más posibilidades de adquirir alergias, asma y otros problemas de salud.

#### Lo que usted puede hacer:

- Mantenga secas las superficies de su casa
- Los artículos húmedos (como las alfombras que no se pueden secar) deben tirarse
- Conserve limpios y en buenas condiciones los aires acondicionados y humidificadores
- Utilice extractores de aire en la cocina y en el baño para ayudar a conservar seco el aire
- Evite el uso de artículos con probabilidad de generar moho, como almohadas y colchones de hule espuma.

### Elementos nocivos que se llevan a la casa

Algunas veces, el trabajo de los padres puede crear peligros ambientales para los niños. Esto puede ocurrir cuando plomo, químicos y vapores del lugar de trabajo se llevan a la casa en la piel, el cabello, la ropa o los zapatos. La gente que trabaja en las siguientes áreas tiene mayor riesgo de llevar químicos a la casa:

- Sitios de pintura y construcción
- Talleres de reparación o de carrocerías automotrices
- Fábricas de baterías y radiadores automotrices
- Astilleros
- Áreas en las cuales la persona entra en contacto con metales

o químicos

nocivos

#### Lo que usted puede hacer:

- Descubra si está expuesto a plomo, asbesto, mercurio o químicos en su trabajo.
- Si es así, dése un baño y cámbiese de ropa y de zapatos antes de regresar a casa.
- Lave la ropa de trabajo por separado.

### Asbesto

El asbesto es una fibra natural que se usó normalmente entre las décadas de 1940 y 1970 en las escuelas y casas para aislamiento y para dejarlas a prueba de fuego y de ruidos. El asbesto no es peligroso a menos que se desmorone. Si eso sucede, pueden liberarse al aire las fibras de asbesto y respirarse hacia los pulmones, lo cual puede provocar problemas crónicos de salud, entre ellos una rara forma de cáncer de pulmón. La ley requiere que las escuelas retiren el asbesto o se aseguren que los niños no estén expuestos. Todavía se puede encontrar asbesto en ciertas casas más antiguas, en especial como aislamiento alrededor de la tubería.

#### Lo que usted puede hacer:

- No permita que los niños jueguen alrededor de materiales expuestos o con deterioro que puedan contener asbesto.
- Si cree que hay asbesto en su casa, pida a un profesional que lo inspeccione.
- Si su casa tiene asbesto en malas condiciones, pida a un **contratista certificado** que le ayude a resolver la situación. Podría tener más problemas si el asbesto no se retira con seguridad.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

### De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría

P.O. Box 747

Elk Grove Village, IL 60009-0747

Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1996.

Todos los derechos reservados.

Academia Americana de Pediatría