

Su hijo y el medio ambiente

Recomendaciones para los padres

Parte II: Lo que comen y beben los niños



Lo que comen y beben los niños

Plomo

De todos los problemas provocados por el medio ambiente, el envenenamiento por plomo es uno de los más serios. Los bebés y niños pequeños pueden enfermarse si ponen sus dedos en su boca después de tocar el polvo de plomo, al comer cáscaras de pintura con plomo o al respirar el polvo de plomo. El envenenamiento con plomo puede provocar discapacidad de aprendizaje, problemas de conducta, anemia o daño al cerebro y a los riñones.

¿Dónde se puede encontrar el plomo?

El plomo se encuentra con más frecuencia en:

- Pintura en el interior o exterior de casas construidas antes de 1978
- Polvo y cáscaras de pintura vieja
- Tierra que tenga plomo
- Materiales para pasatiempos tales como pinturas, soldaduras, lastre para pescar y postas
- Comida almacenada en ciertos platos de cerámica (en especial si los platos los fabricaron en otro país)
- Juguetes y muebles antiguos tales como cunas, que estén pintados
- Agua de la llave, en especial en casas que tengan tubería de plomo
- Persianas fabricadas fuera de los Estados Unidos antes de julio de 1996

Los niños con altos niveles de plomo tal vez no luzcan ni actúen como si estuvieran enfermos. La única manera de saber si el niño ha estado expuesto al plomo es que el pediatra le practique un examen de sangre.

Lo que usted puede hacer

- Si su casa se construyó antes de 1978, considere hacer una prueba de plomo en la pintura antes de comenzar cualquier trabajo.
- Si encuentra pintura con plomo, aprenda acerca de las maneras seguras para manejarlo antes de realizar cualquier trabajo.
- Limpie y cubra cualquier cáscara u hojuela de pintura con una nueva capa de pintura, cinta para ductos o papel de contacto. Es importante revisar las áreas de las ventanas donde jueguen los niños con frecuencia, por si hubiera pintura levantada.
- Repare las áreas donde se descascara la pintura antes de colocar cunas, corrales, camas o sillas para comer cerca de ellas.
- Verifique con su departamento de salud para ver si el plomo en el agua es un problema en su área.
- No use el agua de la llave para mezclar la fórmula ni para beber ni cocinar.
- Pida a su pediatra que le realice un examen al niño. La única manera precisa de probar si hay plomo es con un examen de sangre.
- Anime a sus niños a que se laven las manos con frecuencia, en especial antes de comer.
- Alimente al niño con una dieta saludable que incluya alimentos ricos en hierro y en calcio.
- Antes de cambiarse a una casa o apartamento, verifique con el arrendador o el agente inmobiliario la posibilidad de contaminación por plomo.

Pesticidas

Los niños pueden estar expuestos a pesticidas en los alimentos que comen y en el agua que beben. Se usan en agricultura, así como en el cuidado de prados y jardines. Aunque están diseñados para matar insectos, hierba mala y hongos, muchos pesticidas son tóxicos para el medio ambiente y para la gente, en especial para los niños. Demasiada exposición a los pesticidas puede provocar una gran variedad de problemas de salud.

Lo que usted puede hacer

- Mantenga todos los pesticidas lejos del alcance de los niños para evitar un envenenamiento no intencional.
- Lave con agua todas las frutas y verduras.
- Utilice verduras y frutas de temporada, ya que tienen menos posibilidades de estar muy impregnadas de pesticidas.
- De ser posible, consuma alimentos que crecen sin el uso de pesticidas químicos.
- En su casa y jardín, utilice métodos de control de plagas que no sean químicos.
- Notifique a los vecinos antes de aplicarlos en exteriores.

Agua potable

Para su tamaño, los niños beben de 5 a 10 veces más agua que los adultos. La mayor parte de esta agua es agua de la llave. La calidad del agua de la llave está protegida por ley en la mayoría de las áreas. Las pequeñas fuentes de agua tales como los pozos privados en los parques de remolques o en las comunidades de fiestas de temporada no lo están.

Mucha gente utiliza agua embotellada porque piensa que es mejor que el agua de la llave. Algunas marcas de agua embotellada son mejores que el agua de la llave; sin embargo, otras marcas de agua embotellada tal vez sólo tengan agua de la llave que se embotella y vende por separado. El agua embotellada es mucho más cara que el agua de la llave, pero tal vez sea necesaria en algunas áreas.

Existen varios posibles contaminantes en el agua potable que pueden enfermar a los niños. Estos incluyen:

- Gérmenes
- Nitratos
- Metales pesados
- Químicos hechos por el hombre
- Partículas radioactivas
- Subproductos del proceso de desinfección

Algunos de estos contaminantes tienen más posibilidades de encontrarse en el agua superficial (agua de lagos y ríos). Otros tienen más posibilidades de encontrarse en el agua freática (agua de pozo y de fuentes subterráneas). El lugar donde vive y el lugar de donde viene el agua que bebe tienen mucho que ver con el tipo de contaminantes de los cuales necesita estar atento.

La calidad del agua en los Estados Unidos se encuentra entre las mejores del mundo, pero todavía surgen problemas. Los departamentos de salud de los condados y las agencias ambientales estatales son las mejores fuentes de información acerca de la calidad del agua en su comunidad.

Lo que usted puede hacer

- Encuentre la fuente del agua que bebe.
 - Si depende de un suministro de agua municipal, la compañía de agua debe indicarle el contenido del agua.
 - Si su agua no esta reglamentada, pida que le hagan pruebas una vez al año. Muchos estados tienen leyes que protegen a los inquilinos del suministro de agua que no está en buenas condiciones.
 - Si tiene pozo, asegúrese de hacer pruebas al agua una vez al año y que la bomba esté en buenas condiciones.
- Siempre beba y cocine con agua **fría**. Los contaminantes se pueden acumular en los calentadores de agua.
- Si no está seguro de su plomería, deje correr el agua durante dos minutos cada mañana antes de usar el agua para beber o cocinar. Esto lava las tuberías y reduce las posibilidades de que su agua contenga contaminantes.
- Si tiene agua de pozo y un bebé menor de un año, haga pruebas de nitratos al agua **antes** de dársela al bebé. Se debe dar el pecho, usar fórmulas instantáneas, o usar el agua embotellada hasta que sepa que el agua es apropiada para beber. Si tiene preguntas, llame a su departamento de salud.

Si cree que el agua puede estar contaminada con gérmenes, la mayoría se mueren hirviendo el agua y dejándola enfriar antes de usarla. No la deje hervir más de un minuto. Esto puede provocar una acumulación de químicos que pueda contener el agua.

Para más información:

Environmental Protection Agency Public Information Center
Room 311 West Towers, Mail Code 3406
401 M Street, SW
Washington, DC 20460
202/260-7751

Food and Drug Administration Consumer Affairs
Room 16-75, Mail Code HFE88
5600 Fishers Lane
Rockville, MD 20857
800/532-4440

National Coalition Against the Misuse of Pesticides
701 E Street, SE
Washington, DC 20003
202/543-5450

American Lung Association
1740 Broadway
New York, NY 10019-4374
800/LUNG-USA

Agency for Toxic Substances and Disease Registry
Public Information Office
1600 Clifton Road, NE
Atlanta, GA 30333
404/639-0501

Línea directa para pesticidas
800/858-7378

Línea directa con EMF
800/363-2383

Línea directa sobre agua potable segura
800/426-4791

Línea directa sobre el plomo
800/LEAD-FYI

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



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

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™