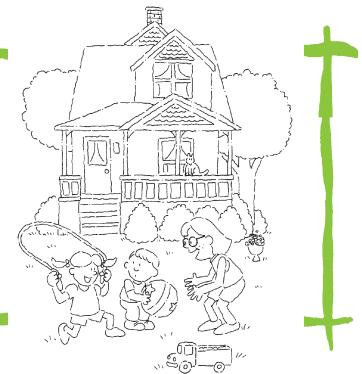


Su hijo y el medio ambiente

Recomendaciones para los padres

Parte III: Donde los niños aprenden y juegan



El lugar en el que aprenden y juegan los niños

Sol

Los días cálidos y soleados son maravillosos. Pero lo que puede parecer inofensivo puede ser muy malo para usted y su niño. El sol es la causa principal del cáncer en la piel y la causa más común de cáncer en los Estados Unidos. La piel del niño es muy delicada y se puede quemar fácilmente. Las quemaduras de sol pueden ser muy dolorosas y pueden enfermar al niño. Los rayos del sol también pueden provocar daños en los ojos.

Lo que usted puede hacer:

- Mantenga a los bebés menores de seis meses lejos de la luz directa del sol.
- Elija un bloqueador solar para niños con un factor de protección (SPF, por sus siglas en inglés) de por lo menos 15.
- Use sombrero y lentes de sol para proteger la cabeza y los ojos del niño.
- Fomente el uso de áreas sombreadas para las actividades exteriores del niño, entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m., cuando los rayos del sol son más intensos.
- Vista al niño con ropa ligera que le cubra el cuerpo todo lo que sea posible.

Contaminación por el aire exterior

El aire contiene diversas cosas que pueden ser nocivas para los niños. Un tipo de contaminación del aire muy serio es el ozono. El ozono es un gas incoloro que es nocivo al estar cerca del suelo. Los niveles de ozono son más altos en verano, al terminar la tarde. Esto sería peligroso particularmente para los niños, porque ellos pasan mucho tiempo corriendo y jugando en el exterior. La contaminación por ozono puede provocar problemas de respiración en niños con asma.

Lo que usted puede hacer:

- Restrinja las actividades del niño al aire libre cuando se hayan emitido consejos de salud o alertas de smog.
- Siempre que sea posible tome el transporte público, comparta el automóvil, camine o use una bicicleta en lugar de manejar. Esto ayudará a reducir la cantidad de contaminación en el aire provocada por los carros.

Repelente de insectos

Las actividades al aire libre son excelentes para que los niños se diviertan y hagan ejercicio. Pero en este tipo de actividades a menudo están presentes insectos. Tenga cuidado con los repelentes de insectos que use para su niño. La mayoría de los repelentes incluyen un químico llamado DEET (dietiltoluamida). Este químico se absorbe por la piel y puede ser nocivo para los niños.

Lo que usted puede hacer:

- Elija un repelente de insectos hecho para niños.
- Asegúrese que el repelente de insectos para su niño contenga un bajo nivel de DEET (no mayor del 10%).
- Cuando sea posible, aplique el repelente de insectos a la ropa en lugar de aplicarlo directamente a la piel.

Fertilizantes para patio y jardín

Algunos fertilizantes comunes de prado y jardín pueden ser nocivos para los niños si tienen contacto con ellos mientras juegan en el patio. Muchos de estos productos se fabrican con químicos (pesticidas) conocidos como causantes de problemas de salud, especialmente en los niños.

Lo que usted puede hacer:

- Utilice estos químicos solamente cuando los necesite
- Lea y siga con mucho cuidado las instrucciones
- No permita que el niño juegue en una grama que recibió tratamiento hasta que se haya regado con agua dos veces y se haya ido el olor de los pesticidas.

Materiales para arte

Los proyectos de arte, artesanías o manualidades son divertidos para los niños. Sin embargo, algunos materiales para arte pueden provocar problemas de salud a los niños que los usan. Aunque normalmente los niños más grandes usan estos productos con seguridad, los niños más pequeños y algunos niños discapacitados no lo hacen. Entre los materiales para arte que son nocivos figuran:

- Cemento plástico
- Marcadores permanentes con punta de fieltro
- Esmaltes
- Barnices para cerámica
- Adhesivo en aerosol
- Papel maché previamente empacado

Lo que usted puede hacer:

- Utilice solamente artículos para arte "no tóxicos"
- Lea y siga con cuidado todas las instrucciones
- Siempre use los productos en un cuarto bien ventilado.
- Busque el sello "no tóxico" de ACMI u otra información en la etiqueta que indique que el producto es seguro para los niños.
- Hable con su escuela para asegurarse que solamente se usen productos seguros para las artes.

Ya sea en interiores o en exteriores, a los niños les encanta explorar su ambiente. Esta curiosidad natural es parte importante del aprendizaje de los niños. Tome en cuenta los peligros potenciales que puede enfrentar el niño. No todos los peligros ambientales se pueden evitar por completo, pero haga lo que pueda para reducir la exposición del niño.

Campos eléctricos y magnéticos: ¿Otro peligro ambiental?

Todos los aparatos eléctricos tales como hornos de microondas, computadoras y televisores generan campos eléctricos y magnéticos (EMF, por sus siglas en inglés) cuando se usan. Existe cierta inquietud de que la exposición a estos campos puede provocar problemas de salud, incluyendo cáncer. Sin embargo, se sigue investigando y no se ha encontrado una relación definitiva entre el cáncer y los EMF. Hasta que se conozca más acerca de los campos eléctricos y magnéticos, usted puede reducir la exposición del niño así:

- Manteniendo al niño alejado de los hornos de microondas cuando estén en uso.
- No permitiendo que el niño se siente a menos de 3 pies (1 metro) de la pantalla del televisor.
- Moviendo los relojes, radios y monitores eléctricos para bebé lejos de la cama del niño.
- No utilizando cobertores, cubrecamas, almohadillas calentadoras y calentadores de camas de agua que sean eléctricos.

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 substitución 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.

Para obtener 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

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