

LA PRÁCTICA DE LA PREVENCIÓN

Los Niños y las Toxinas— ¿Cuál es el Problema?

Los niños de hoy son expuestos todos los días a una variedad amplia de químicos que se encuentran en la comida que comen, en el agua que beben, y en el aire que respiran. Estos químicos se pueden encontrar en los productos cotidianos como, por ejemplo, debajo del lavabo de la cocina, donde se lava la ropa sucia, en el sótano, en el cuarto de baño, o en el garage. Muchos de estos químicos y metales pesados, entre ellos el plomo y el mercurio, algunos plásticos, los insecticidas, los químicos anti-inflamables, y los solventes, se conocen como sustancias que pueden hacer daño a los niños. En particular, pueden causar daño a sus cerebros y sistemas nerviosos en vías de desarrollo.

¿Por qué están los Niños en Mayor Peligro de los Químicos Tóxicos?

Los niños no son sencillamente “adultos pequeños.” Kilo por kilo, los niños están expuestos a cantidades mayores de químicos tóxicos porque comen, beben, y respiran más en proporción a su tamaño.¹ Los niños también tienen más contacto con el suelo, como, por ejemplo, cuando juegan, pueden estar en contacto con polvo que contiene rastros de químicos tóxicos, como los insecticidas, los limpiadores de la casa, la pintura, y los químicos que se añaden a ciertos plásticos, y a ciertas telas. Los niños también pueden exponerse a los químicos que entran desde afuera sobre los zapatos, como los insecticidas del césped, o los residuos de combustibles de la calle. Además, los niños meten otros objetos que tienen residuos tóxicos en sus bocas con frecuencia, o meten sus manos en la boca después de haber

tocado estos objetos. Esto aumenta aún más la exposición que sufren los niños.

Otra razón que explica por qué los niños están en mayor peligro es que sus cuerpos crecen rápidamente. Aún las exposiciones mínimas a residuos tóxicos, durante ciertos períodos críticos del desarrollo, pueden perjudicar la salud de un niño, a veces con efectos que persisten toda la vida. Por ejemplo, una exposición al mercurio o al plomo a una edad temprana puede afectar el cerebro y el sistema nervioso, y puede contribuir al desarrollo de trastornos de aprendizaje, de comportamiento, y retrasos del desarrollo o discapacidades.²

¿Cómo Podemos Prevenir estas Exposiciones Perjudiciales?

Usted puede ayudar a proteger a sus niños tomando pasos sencillos en su casa y en su jardín para reducir las exposiciones cotidianas a los químicos nocivos.

1) No tener toxinas en su casa. Muchos productos que la gente utiliza en su casa – entre ellos los limpiadores, las pinturas, y el control de plagas – contienen ingredientes sumamente tóxicos. Para hacer elecciones más sanas en cuanto a los productos que usted usa:

- Revisar los ingredientes y las etiquetas de peligro sobre los paquetes para ayudarle a decidir si usted va a comprar el producto o no. Una información más completa, con una lista de productos peligrosos, sus ingredientes y efectos, está disponible en el sitio web del Instituto Nacional de la Salud, a householdproducts.nlm.nih.gov.
- Informarse sobre las alternativas no tóxicas o menos tóxicas por casi todas sus necesidades, desde cosméticos a electrodomésticos. Visite www.chec.greenhome.com/products/.
- Comprar o hacer sus propios limpiadores no tóxicos. Visite www.housekeeping.about.com/cs/environment/a/alternatclean.htm.
- Evitar el uso de los insecticidas. Visite www.beyondpesticides.org/how_to/ para las alternativas a las insecticidas químicas.

- Reducir o eliminar el uso de productos de tabaco, alcohol, y solventes (como las tinturas y los pegamentos).
- Pedir a la familia y los visitantes quitarse los zapatos en la puerta. Contaminantes perjudiciales, como los insecticidas, se llevan fácilmente a la casa sobre las suelas de los zapatos, y se concentran sobre el suelo donde juegan sus niños.
- Evitar comprar las comidas embaladas en plásticos o en celofán, y ciertas comidas pre-elaboradas para los niños, como los pudines, las cubiteras de carne y queso, y jugos en plástico.³ A veces se hacen los biberones y los platos infantiles de plásticos peligrosos también. Visite www.checnet.org/healthhouse/education/articles-products.asp.

2) Quitar de su casa las toxinas que ya hay.

El plomo, el moho, el mercurio, y otras toxinas ya pueden existir en su casa, y de allí pueden contaminar su aire de interior, su agua potable, y su comida.

- Pedir que se inspeccionen el agua y las superficies pintadas de su casa para ver si contienen plomo, particularmente si usted vive en una casa vieja. Visite www.leadpro.com.
- Cambiar los termómetros de mercurio con los digitales. No quebrar las bombillas fluorescentes, que también contienen mercurio. Llevar todos productos que contienen mercurio a los sitios de la eliminación de los residuos peligrosos.
- Asegurarse que la casa esté bien ventilada, particularmente donde la humedad puede invitar el crecimiento de moho.
- Mantener los suelos, muebles, y otras superficies limpias, para que los niños no respiren el polvo contaminado, o metan por accidente objetos contaminados en la boca.
- No calentar la comida con celofán encima o en recipientes de plástico – utilice vidrio.

3) Mantener los niños lejos de las toxinas.

Si usted tiene productos peligrosos en su casa – limpiadores, medicamentos, alcohol, incluso

las vitaminas infantiles – toma estos pasos para tenerlos lejos de sus niños:

- Guardar sustancias tóxicas en armarios cerrados con llave, donde los niños no los pueden alcanzar.
- Nunca reutilizar recipientes que han contenido materiales tóxicos. Por ejemplo, no utilice un recipiente que una vez ha contenido la lejía para hacer limonada para un picnic, o para dar agua a las plantas. Aún cuando estos recipientes se lavan con cuidado, hay rastros tóxicos y peligrosos que quedan.

4) Comprar la comida saludable para mantener los niños sanos.

Ya que nuestra comida puede contener químicos tóxicos, es importante escoger con cuidado lo que comemos.

- Investigar si hay avisos para no comer los pescados locales, y evitar los tipos de pescado que se contaminan con frecuencia con mercurio, como el atún, el tiburón, y el pez espada. Visite www.epa.gov/ostwater/fish/
- Comprar en lo posible las comidas certificadas orgánicas (cultivadas sin insecticidas, herbicidas, antibióticos, o hormonas) para su familia. Los residuos de los insecticidas pueden acumularse en los sistemas en vías de desarrollo de los niños y trastornar el desarrollo físico. Aunque algunos alimentos orgánicos pueden ser más caros que los alimentos convencionales, son mucho menos costosos que los problemas crónicos de salud, luego en la vida. ¡Sus niños valen la pena!

5) Reduce los contaminantes y la contaminación en su comunidad.

- Enterarse de las fuentes de contaminación tóxica en su comunidad. Visite www.scorecard.org.
- Contactar los grupos locales o regionales que trabajan para reducir las toxinas en nuestro medioambiente o para proteger a los niños de las toxinas. Preguntar qué puede hacer usted para ayudar.
- Decirles a los oficiales elegidos que usted quiere que trabajen para proteger a todos los niños de las exposiciones tóxicas.

Para Más Información:

- El Instituto para la Salud Medioambiental de los Niños, donde se encuentran más columnas para practicar prevención, en www.iceh.org.
- La Red para la Salud Medioambiental de los Niños, Guías de Recursos para los Padres, en www.cehn.org/cehn/resourceguide/parentsparentgroups.html.
- La Coalición para la Salud de los Niños y el Medioambiente, en www.chechnet.org.
- Un Pequeño Dosis Tóxico en Casa, en www.asmalldoseof.org/toxicology/home_toxics.html.
- El Moho Negro Tóxico, en www.moldinspector.com.

Diciembre 2004

Por más información u otros artículos para Practicar Prevención, visite el Instituto para la Salud Medioambiental de los Niños, en Internet en www.iceh.org o llame al 360-331-7904.

¹Landrigan, PJ and Carlson, JE. *Environmental Policy and Children's Health: The Future of Children*. 1995. 5:34-52.

²National Academy of Sciences. *Pesticides in the Diets of Infants and Children*. Washington, DC: National Academy Press, 1993

³Oregon Toxics Alliance. *What's So Toxic About Plastic?* www.oregontoxics.org/plastics1.html. Visto el 2 Diciembre 2004.