

## ¿QUÉ PUEDE HACER para proteger a SUS HIJOS contra LOS DAÑOS causados por LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS TÓXICAS?

### PESTICIDAS:

- ▶ Quítese los zapatos en la puerta de su casa para que los pesticidas y otras sustancias químicas tóxicas en las suelas de los zapatos no entren a la casa.
- ▶ No rocíe pesticidas en su casa o jardín. Use trampas y cebos si es necesario.
- ▶ Limpie los residuos y derrames de comida y guarde los alimentos que puedan atraer a insectos y bichos no deseados.
- ▶ Cierre los hoyos y grietas por donde los insectos puedan entrar a la casa.



### EVITE USAR SUSTANCIAS QUÍMICAS TÓXICAS:

- ▶ Reemplace los productos de limpieza, etc., que contengan sustancias químicas fuertes con otros productos menos tóxicos. Ver la etiqueta de la Agencia de Protección del Medio Ambiente sobre opciones más seguras (**EPA Safer Choice**): <https://www.epa.gov/saferchoice/learn-about-safer-choice-label>.
- ▶ Si trabaja con pintura, solventes, pesticidas u otras sustancias químicas tóxicas, quítese la ropa de trabajo exterior antes de entrar a su casa y lave esa ropa por separado.



### EVITE EL PLOMO:

- ▶ Si el agua lleva 6 horas o más sin correr por las tuberías de su casa, abra la llave del agua y deje que corra durante 1-2 minutos hasta que quede notablemente más fría. Esto le protegerá contra el plomo que puede haberse salido de las tuberías. No beba ni cocine con agua caliente del grifo. El agua caliente puede disolver más plomo.
- ▶ Lea la hoja informativa de la EPA sobre cómo proteger a su familia contra la exposición al plomo: <https://espanol.epa.gov/espanol/plomo>.



### CONTAMINACIÓN AÉREA:

- ▶ Mantenga su casa libre del humo de tabaco.
- ▶ Limite las actividades al aire libre cuando la calidad del aire sea mala.
- ▶ Revise el índice de calidad del aire en [https://airnow.gov/index.cfm?action=aqikids\\_spanish.main](https://airnow.gov/index.cfm?action=aqikids_spanish.main). Leer más aquí: [https://airnow.gov/index.cfm?action=pubs\\_spanish.index](https://airnow.gov/index.cfm?action=pubs_spanish.index).



### PROTEJA A SU FAMILIA CONTRA LA EXPOSICIÓN AL PLOMO:

- ▶ No permita que la pintura a base de plomo se descame o descasque o descasque. Nunca use una lija para eliminarla; contrate a un profesional.



### LLEVE UNA DIETA SALUDABLE:

- ▶ Coma abundantes frutas y verduras como parte de una dieta saludable. Use la **guía del Grupo de Trabajo sobre el Ambiente** sobre los 15 alimentos más limpios (*Clean 15*) y los 12 alimentos más contaminados (*Dirty Dozen*) para escoger las frutas y verduras con menos pesticidas <https://www.ewg.org/foodnews/>.



Este material fue apoyado por el Colegio Americano de Toxicología Médica (ACMT) y financiado (en parte) por el acuerdo cooperativo FAIR: 5U61T5000238-05 de la Agencia de Sustancias Tóxicas y Registro de Enfermedades (ATSDR). Reconocimiento: La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) apoya al PEHSU proporcionando financiamiento parcial a ATSDR (bajo el número de Acuerdo Inter-institucional DW-75-95877701). Ni EPA ni ATSDR respaldan la compra de productos o servicios comerciales mencionados en las publicaciones de PEHSU.



**WESTERN STATES**  
Pediatric Environmental Health Specialty Units





Visítenos en internet:  
[wspehsu.ucsf.edu](https://wspehsu.ucsf.edu)



Síganos en Twitter:  
@PEHSUnational  
"leukemia prevention"  
#protectkidshhealth



Pulse "like" en nuestra página de Facebook:  
@PEHSUnational  
Pediatric Environmental Health Specialty Units - PEHSU