



## ¿Sabías?

Trastornos cerebrales infantiles como el autismo, TDAH, y dificultades de aprendizaje van en aumento. Investigadores están trabajando para entender como el contacto con productos químicos puede desempeñar un papel en estos trastornos. Es importante estar conscientes como nuestros hijos están expuestos a sustancias químicas, que hacen esos productos químicos, y como podemos evitarlos.

Entrar en contacto con lo que se considera una cantidad "segura" de los productos químicos para los adultos pueden dañar a los bebés y niños. Las empresas no siempre se enteran si las químicas en sus productos son saludables para los bebés y niños.

Por favor visite nuestro sitio web para más información:

[http://www.ucdmc.ucdavis.edu/minidinstitute/resources/environmental\\_health.html](http://www.ucdmc.ucdavis.edu/minidinstitute/resources/environmental_health.html)

## Restringiendo productos químicos en nuestro ambiente (continuado)

### Casa

- Limpie superficies como la repisa de las ventanas y pisos con un trapo húmedo y fregador para recoger el polvo donde se asientan los productos químicos
- Lave las manos de los niños y sus juguetes a menudo con agua y jabón regular (no antibacteriano)
- Para evitar la necesidad de los productos para el control de plagas es necesario limpiar inmediatamente los derrames de alimentos y migas, manteniendo la basura cerrado herméticamente y sacándolo diariamente
- Busque muebles – especialmente los colchones para las cunas – hecho sin químicos resistentes de llama.
- Si debes usar productos químicos para matar pestes, asegúrese que las ventanas estén abiertas (para permitir el flujo de aire) y mantener a los hijos alejados. Si es posible, evite estos productos mientras esté embarazada y/o dando amamantamiento.
- Lave y cepille a las mascotas a menudo para controlar las pulgas y usa champús que no contiene químicas que mate pestes.

### Cuidado personal

- Busque productos de cuidado personal etiquetado "libre de ftalato" ("phthalate free").
- Busque productos que no contienen "triclosán" o "trichlocarban".
- Compre ropa de dormir para infantes y niños que no contiene resistentes de llama y que este apretado
- Lave ropa inmediatamente después de comprarla para eliminar cualquier residuo químico de las fábricas.

Fundado por el National Institute of Environmental Health Sciences (P01ES011269) and the U.S. Environmental Protection Agency (83543201)

## ¿Cómo creamos un ambiente seguro y saludable para nuestros bebés?



UC Davis Center for Children's Environmental Health





respiran más que los adultos. Además, suelen poner más cosas en sus bocas, y pasar más tiempo en el piso donde las químicas se asientan.

### Es seguro para mí... ¿porque no es seguro para mi bebe?

- Los químicos son más perjudiciales cuando los cerebros se están desarrollando. El crecimiento del cerebro mayormente ocurre cuando el bebe está en la matriz. De hecho, ¡el cerebro crece lo más rápido durante las primeras 5 semanas del embarazo!
- Grandes cantidades de crecimiento del cerebro también ocurre durante los primeros años de vida. A los 3 años, el cerebro del niño ya está en el 80% de su tamaño adulto.
- Todo este crecimiento requiere mucha energía y recursos. También es un proceso delicado. Los químicos que entran el cuerpo de tu bebe pueden interrumpir o cambiar ese proceso y cambiar el desarrollo del cerebro

NOTA: Muchas habilidades necesarias para hacer bien en la escuela depende en habilidades que los bebes aprenden durante este tiempo como el idioma. Restringiendo exposiciones químicas a los bebes la mejor oportunidad a prosperar en la escuela.

## Introducción

Bebes y niños son más sensibles que adultos a cosas como químicos en el ambiente. Mientras que los adultos pueden manejar contacto ocasional con pequeñas cantidades de químicos, la misma cantidad puede tener efectos graves y duraderos en el desarrollo de los cuerpos y cerebros de los niños.

### ¿Que son los químicos?

Somos expuestos a químicas cada día. Los productos químicos pueden ser hechos por los humanos u ocurrir naturalmente en el ambiente.

Incluyen cosas como productos para el control de plagas, aditivos para que los alimentos no se echan a perder, productos de limpieza, y jabones.

### ¿Qué es lo que queremos decir con "ambiente"?

¡Puede implicar más de lo que pienses! Un ambiente para un niño incluye lo que comen, que respiran, y lo que toca su piel. Durante el embarazo y durante el amamantamiento, incluye cualquier cosa que la madre come, respira, o toca.

### ¿Porque están los bebes a mayor riesgo?

Para su tamaño, los bebes y niños comen, toman y

## ¿Entonces, como restringimos las químicas en el ambiente de nuestros hijos?

Los químicos que las madres están expuestas antes, durante, y después del embarazo pueden ser pasados al bebe por las placenta and durante el amamantamiento.

### Comida

- Haz lo mejor que tú puedas para comprar frutas y verduras orgánicas, que están libres de productos químicos. Lave y pela verduras que no son orgánicas.

- Siga las advertencias de salud sobre comer pescado. Agencias estatales de salud pública proveen consejos sobre los tipos de pescados que son los más seguros de comer y la cantidad segura para una mujer embarazada y niños.

- Guarde y recalienta comida en contenedores de vidrio en vez de plástico.

NOTA: Se ha encontrado que las vitaminas prenatales con ácido fólico reducen el riesgo del autismo y otros trastornos cerebrales cuando se toman antes y durante el embarazo.

### Al aire libre

- Lave las manos de sus hijos si han jugado en el zacate donde productos químicos para matar pestes puede haber sido usados.
- Si trabajas donde productos químicos se usan para matar pestes (agricultura o paisajismo), quita tu ropa de trabajo antes de entrar a la casa y lave esta ropa separado.

(Continuado en la parte posterior del folleto)

