



PEQUEÑOS CUIDADOS

POR UN MUNDO SALUDABLE

Información para familias

- La exposición a los contaminantes comienza desde la preconcepción, ya que algunos químicos presentes en el cuerpo de la mujer embarazada atraviesan la placenta y pueden afectar al feto durante los períodos críticos de su desarrollo.
- Debido a que muchos tóxicos tienen largos períodos de latencia antes de que un efecto adverso se haga evidente, es pertinente la preocupación por limitar su exposición en etapas tempranas de la vida. Dado que algunos de sus sistemas no están completamente desarrollados, el recién nacido está en peores condiciones para defenderse de las sustancias peligrosas a las que pueda estar expuesto.
- Durante los primeros años de vida, el cerebro está en constante crecimiento y desarrollo, al igual que otros órganos y sistemas. Las alteraciones que ocurran en ese tiempo pueden tener consecuencias para toda la vida.
- A medida que van creciendo, los niños pasan mucho tiempo en el exterior y suelen jugar en la tierra o en el piso, en donde se exponen a diversos químicos peligrosos como plaguicidas y elementos tales como mercurio, plomo, arsénico, entre otros. Además, los niños pequeños se llevan con frecuencia las manos y otros objetos a la boca, lo que aumenta la probabilidad de ingestión de contaminantes. A su vez, comparados con los adultos, los niños respiran más rápido y comen y beben más en relación con su peso corporal, por lo que están más expuestos a los químicos presentes en el aire, los alimentos y el agua.
- En el hogar, las embarazadas y los niños pequeños suelen estar en mayor riesgo de inhalar o entrar en contacto con químicos peligrosos empleados en el interior de las viviendas, tales como productos de limpieza, pinturas, cosméticos y otros productos de consumo y uso doméstico.

Consejos para reducir la exposición a contaminantes ambientales en el hogar

Ante todo, es importante no perder la calma a la hora de buscar reducir el impacto de los riesgos ambientales y de los productos que consumimos, ya que algunas opciones estarán más disponibles que otras. En cualquier caso, estar informados sirve para poder tomar las mejores decisiones posibles.

A continuación, presentamos una selección de recomendaciones para embarazadas, madres lactantes, bebés y niños. Quienes estén interesados en obtener más información pueden consultar el listado de fuentes y recursos disponible al final de este documento.

Cuidados del bebé

- Al realizar el cambio del pañal, higienizá la zona con un algodón mojado con agua o aceite de cocina. Si utilizás linimento óleo calcáreo o toallitas húmedas, asegurate de que no contengan parabeno (en la etiqueta, debería estar aclarado si son libre de parabenos).
- En lugar de talco para bebé, utilizá almidón de maíz.
- En caso de usar mamadera, que sea de vidrio o libre de Bisfenol A (BPA).
- Si no hay posibilidad de utilizar mamaderas de vidrio o libres de BPA, seguí las siguientes recomendaciones de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica de Argentina (ANMAT):

Recomendaciones ANMAT mamaderas con BPA¹

El líquido debe ser hervido y luego enfriado hasta que esté tibio antes de ser transferido a la mamadera.

Las mamaderas pueden esterilizarse por separado y luego ser enfriadas a temperatura ambiente antes de añadir el líquido o la fórmula infantil.

En caso de continuar utilizando mamaderas de policarbonato, se recomienda no poner líquidos calientes ni hervidos en ellas, ya que los líquidos que se encuentran a altas temperaturas hacen que el Bisfenol A se libere a un ritmo mucho mayor, lo que aumenta la concentración de BPA en el alimento líquido que consume el lactante.

- Evitá baberos, mordillos y juguetes de PVC (policloruro de vinilo). Elegí juguetes fabricados con materiales naturales, por ejemplo tejidos no sintéticos (como algodón o lana) o de caucho natural. Si comprás juguetes de plástico blandos para el bebé, revisá que en la etiqueta contenga una leyenda que diga que es libre de PVC y ftalatos.
- Lavá la ropa, las sábanas y las toallas nuevas del bebé antes de usarlas.

¹ [Disposición 1207/2012 de la ANMAT](#)

- Para tomar la temperatura corporal, utilizá termómetro clínico digital, infrarrojo u ótico (de oído) y no el que contiene mercurio. Cuando un termómetro con mercurio se rompe –algo que ocurre de manera rutinaria en los hogares–, el mercurio líquido puede evaporarse en el ambiente y el resto, si se desecha con la basura común, produce contaminación del agua y el suelo. Si los restos del termómetro roto se tiran por el inodoro, el mercurio llega hasta los ríos, contaminándolos. Allí hay además microorganismos capaces de transformar el mercurio elemental en una forma aún más tóxica: el metilmercurio. Este compuesto entra en los cuerpos de los peces y, cuando son consumidos por la población humana, pueden afectar su salud. De hecho, el metilmercurio en el cuerpo de una mujer embarazada puede atravesar la placenta y dañar al bebé en desarrollo. Para saber más sobre los daños que produce el mercurio, hacé clic aquí: www.termometrosinmercurio.org

Alimentación y preparación de los alimentos

- Utilizá envases de vidrio o cerámica para servir los alimentos de los niños. Los ftalatos y el bisfenol A que se utilizan en la fabricación de ciertos plásticos pueden tener efectos adversos en la salud.
- Elegí tazas de vidrio o plásticas de polipropileno o polietileno, ya que las de policarbonato contienen Bisfenol A.
- No introduzcas envases de plástico en el microondas ni en el lavavajillas. No envuelvas alimentos con film plástico. Evitá, en la medida de lo posible, los alimentos enlatados.
- No introduzcas leche caliente en botellas de plástico, ya que el calor puede liberar productos químicos. Utilizá envases o recipientes de vidrio o cerámica.
- Siempre que sea posible, incorporá alimentos frescos, frutas y verduras, en lugar de los de conserva.

Muebles, decoración y limpieza del hogar

- Si decidís pintar la habitación del bebé antes de su nacimiento, considerá un período prolongado de ventilación antes de su uso.
- Elegí pinturas libres de plomo y bajas en compuestos orgánicos volátiles (COV). En lo posible, evitá colocar alfombras y elegí pisos libres de PVC.
- Elegí, en lo posible, cortinas hechas con telas orgánicas sin tratar y persianas de madera sin acabado tóxico.
- Mantené los ambientes ventilados y secos, sobre todo baños y cocina, para así evitar la proliferación de moho en paredes y techos.

- Limpiá frecuentemente pisos y muebles con un trapo humedecido en agua. No utilices lavandina. Usá productos de limpieza menos peligrosos, como el vinagre diluido en agua o el bicarbonato de sodio.
- Para la ropa de cama, elegí telas naturales sin teñir ni tratar, como por ejemplo algodón, lana, seda o cachemira. Evitá productos que tengan tratamiento antibacteriano.
- Evitá el uso de desodorantes de ambiente, ya que la mayoría contiene ftalatos y fragancias a base de sustancias químicas que podrían ser peligrosas. En su lugar, ventilá frecuentemente los ambientes (al menos dos veces al día) abriendo las ventanas. Si compraste muebles nuevos, ventilá con mayor frecuencia.
- Evitá el uso de plaguicidas en tu casa. Existen diversas alternativas al uso de plaguicidas en el hogar y el jardín que podés consultar aquí:
http://www.rapaluruaguay.org/organicos/articulos/alternativas_plaguicidas.pdf
 - Para prevenir la aparición de piojos, nada mejor que una higiene adecuada del cabello. En caso de tener que combatirlos, prepará infusiones naturales con hierbas con el objetivo de inducir un cambio en el PH en el cuero cabelludo. Podés encontrar algunas opciones aquí:
http://www.rapaluruaguay.org/organicos/articulos/alternativas_plaguicidas.pdf
- Evitá la limpieza en seco de la ropa. La mayoría de los sistemas de limpieza en seco utilizan una sustancia llamada percloroetileno, que se desprende de las prendas lavadas en seco y contamina el aire del hogar. Si igualmente debés hacerlo, retirá la cubierta plástica de la ropa de la tintorería lo antes posible y ventilá las prendas de vestir en una habitación con las ventanas abiertas entre 12 y 24 horas.
- Apagá todos los aparatos electrónicos innecesarios, sobre todo por la noche.
- Para evitar la intoxicación con monóxido de carbono (un gas que no tiene sabor, color, ni olor), controlá periódicamente las instalaciones y el funcionamiento de los artefactos a gas (calefones, hornallas, estufas, etc.) y dejá siempre abierta una ventana o entrada de aire del exterior. No utilices nunca hornallas u horno para calefaccionar. No uses braseros u hornos a leña en lugares cerrados.

Embarazadas y madres lactantes

- Evitá exponerte al humo del tabaco y el alcohol.
- Informate sobre posibles sustancias tóxicas que estén siendo utilizadas en tu ambiente laboral y evitá exponerte a ellas. Solicitá que modifiquen tus tareas si están asociadas al uso de sustancias tóxicas. Reclamá el uso de alternativas seguras o sistemas de protección adecuados.
- No consumas atún enlatado. Si lo hacés, que no sea más de tres veces por mes, por su posible contenido de mercurio.

- Prestá especial atención a las recomendaciones generales sobre **alimentos y cuidado del hogar** de esta guía. A su vez, seguí las recomendaciones específicas del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría²:
 - Reducir el consumo de grasas animales, ya que muchas de las sustancias químicas tóxicas se encuentran en concentraciones elevadas en la grasa animal. Se recomienda comer una variedad de alimentos que no sean de origen animal (frutas, vegetales, legumbres, granos), quitar la piel y el exceso de grasa de las carnes y aves de corral y elegir las variedades sin grasa o bajas en grasa de alimentos procedentes de animales, como leche descremada, el pollo, la carne y los pescados magros. Es especialmente importante evitar comidas procesadas a base de carne picada y sobrantes (como salchichas, mortadela y preparados de carne enlatada), ya que tienen un contenido muy alto en grasas animales.
 - Lavar y pelar las frutas y hortalizas para eliminar posibles residuos de plaguicidas. Siempre que sea posible, consumir alimentos cultivados sin fertilizantes o pesticidas.
 - Reducir el consumo de peces de agua dulce, por el riesgo de que provengan de aguas contaminadas y de peces marinos grandes depredadores, como el pez espada y tiburón, ya que pueden contener mayores niveles de mercurio y otros contaminantes químicos.



EN ESPAÑOL

- **Alternativas para el uso de plaguicidas en hogares y jardines. Red de Acción en Plaguicidas y sus Alternativas de América Latina, sección Uruguay, 2010.** Disponible en: http://www.rapaluguay.org/organicos/articulos/alternativas_plaguicidas.pdf
- **Cómo proteger a los niños de los riesgos ambientales. Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos.** Disponible en: <http://espanol.epa.gov/espanol/como-protger-los-ninos-de-los-riesgos-ambientales>
- **Comunicado de prensa de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) de Argentina sobre prohibición de mamaderas que contengan bisfenol A.** Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/comunicados/05-03-12_ANMAT_MAMADERA.pdf

² Para más información, consultá el documento *Recomendaciones para reducir la exposición a contaminantes ambientales en las madres lactantes*, elaborado por la Asociación Española de Pediatría: <http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/201101-reducir-exposicion-contaminantes.pdf>

- **Cuestiones de salud. Cómo proteger a nuestra familia de las sustancias tóxicas.** Universidad de California en San Francisco, 2010. Disponible en: http://prhe.ucsf.edu/prhe/pdfs/cuestiones_readable.pdf
- **Disposición 1207/2012 de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) de Argentina.** Disponible en: www.anmat.gov.ar/boletin_anmat/BO/Disposicion_1207-2012.pdf
- **Guía práctica para padres. Desde el nacimiento hasta los 3 años.** Asociación Española de Pediatría. http://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/files/guia_practica_padres_aep_1.pdf
- **Haga de su casa un hogar más sano.** Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA), 2012. Disponible en: http://www2.epa.gov/sites/production/files/2014-05/documents/healthy_homes_brochure_spanish.pdf
- **Información sobre la campaña Termómetros sin mercurio de Salud sin Daño:** www.termometrosinmercurio.org
- **Los mohos en el medio ambiente.** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Disponible en: <http://www.cdc.gov/mold/es/faqs.htm>
- **Recomendaciones para reducir la exposición a contaminantes ambientales en las madres lactantes.** Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, 2011. Disponible en: <http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/201101-reducir-exposicion-contaminantes.pdf>
- **Sitio web de Salud sin Daño:** www.saludsindano.org
- **Sitio web Hogar sin tóxicos (Fundación Vivo Sano):** <http://www.hogarsintoxicos.org/>

EN INGLÉS

- **Sitio web de Women's Voices for the Earth:** <http://www.womensvoices.org/en-espanol/>
- **¿Cómo puedo proteger a mi hijo de los peligros medioambientales en nuestra casa? Your Child and the Environment,** American Academy of Pediatrics, 2015: <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/all-around/paginas/environmental-hazards.aspx>
- **Expecting a baby? Chemicals and pregnancy advice about chemicals and pregnancy.** Agencia de Protección Ambiental del Ministerio de Ambiente de Dinamarca: <http://eng.mst.dk/media/mst/69080/Expecting%20a%20baby.pdf>
- **Exposure of pregnant consumers to suspected endocrine disruptors.** Agencia de Protección Ambiental del Ministerio de Ambiente de Dinamarca: <http://www2.mst.dk/Udgiv/publications/2012/04/978-87-92903-02-0.pdf>
- **Health and safety whilst pregnant and breastfeeding.** University of Southern Denmark: http://static.sdu.dk/mediafiles//Files/Om_SDU/Institutter/Biologi/arbejdsmljoe/gravide_en.pdf
- **Healthy habits – before, during and after pregnancy.** The Danish National Board of Health y The Danish Committee for Health Education, 2012: <http://sundhedsstyrelsen.dk/~media/CB2593468DF446C6B0A62868F72DEDAE.ashx>

Pequeños cuidados, por un mundo saludable es una iniciativa de **Salud sin Daño** que impulsa acciones que protejan el ambiente en los servicios de atención de la salud relacionados con las embarazadas, los bebés y los niños. Además, ofrece una serie de recomendaciones para las familias, con el objetivo de promover esos cuidados también en los hogares.

A través de este programa, los hospitales, centros de salud y consultorios se comprometen a implementar prácticas más saludables para proteger la salud de los más pequeños y promover ambientes saludables dentro y fuera de los servicios de salud.

Esta iniciativa cuenta con la adhesión de la Sociedad Argentina de Pediatría y es promovida por el Hospital General de Agudos Juan A. Fernández (Ciudad Autónoma de Buenos Aires), el Hospital Italiano de Buenos Aires, el Hospital Universitario Austral (Pilar, provincia de Buenos Aires) y el Hospital Dr. Roque Sáenz Peña (Rosario, provincia de Santa Fe), quienes se suman desde su lanzamiento en mayo de 2016.

Salud sin Daño
Rafael Hernández 2649
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
C1428CFC
Argentina
Tel: (54-11) 4896-0018
info@saludsindano.org
www.saludsindano.org