

# Pequeños cuidados por un mundo saludable

Propone que la salud de los más pequeños sea cuidada en espacios que favorezcan y promuevan su protección desde el punto de vista ambiental.

## Consejos para reducir la exposición a contaminantes ambientales en el hogar

### Cuidados del bebé

- Al cambiar el pañal: higienizar con algodón mojado en agua o aceite de cocina.
- Se recomienda el uso de mamaderas de vidrio o libre de BISFENOL A.
- Evitar el uso de baberos, mordillos o juguetes de PVC (policloruro de vinilo).
- No utilizar termómetros de mercurio.
- No utilizar ropa del bebé ni de cama que contenga retardantes de llama halogenados.



### Alimentos y preparación

- Para servir los alimentos, utilizar envases de vidrio ó cerámicos.
- No introduzca leche caliente en envases plásticos.
- No utilice envases plásticos en microondas.
- Siempre que sea posible, incorpore alimentos frescos, frutas y verduras en lugar de conservas.



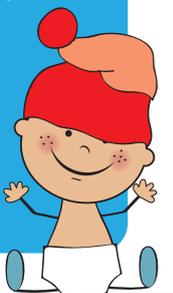
### Embarazadas y madres lactantes

- Evitar exposición al humo de tabaco y alcohol.
- Ambiente laboral: informarse sobre posibles sustancias tóxicas que están siendo utilizadas. Evite la exposición solicitando un cambio de tareas y las medidas de protección adecuadas.
- Lavar y pelar frutas y hortalizas para eliminar posibles residuos de plaguicidas; si fuera posible consumir alimentos cultivados sin fertilizantes ó pesticidas.
- Disminuir el consumo de grasas animales ya que en las mismas se concentra gran cantidad de sustancias tóxicas.
- Se recomienda comer una variedad de alimentos que no sean de origen animal (frutas, vegetales, legumbres y granos).
- Quitar piel y grasa de las carnes y aves de corral.
- Elegir carne, pollo y pescados magros.
- Evitar el consumo de carnes picadas, enlatadas, fiambres.
- No ingerir peces de aguas dulces que se alimentan de fango ya que puede estar contaminados con PBC, plaguicidas u otros tóxicos.

### Muebles, decoración y limpieza del hogar

- Es importante tener en cuenta dónde está ubicada la vivienda para prevenir contaminaciones, especialmente por la existencia de: basurales, para evitar la exposición al humo de quema tanto de basura como de ramas y pastos, cultivos agrícolas pulverizados con plaguicidas, cercanía de parques industriales o industrias que arrojan sus residuos a los cursos de agua.
- En caso de pintar la casa, utilizar pinturas libres de plomo, no utilizar lacas ni barnices que contengan plaguicidas.
- Evitar el uso de desodorantes de ambientes ya que en su mayoría contienen ftalatos y fragancias a base de químicos que podrían ser peligrosos.
- Ventilar el ambiente al menos 2 veces al día abriendo las ventanas.
- Evitar el uso de plaguicidas en la casa. Existen alternativas para hogar y jardín.
- Limpiar pisos y muebles con trapos humedecidos con agua.
- Si fuera imprescindible el uso de lavandina para desinfectar objetos o superficies, seguir las recomendaciones del envase y no superar la concentración de cloro al 3% para uso hogareño.
- Evitar intoxicaciones con monóxido de carbono: controlar periódicamente las instalaciones y el funcionamiento de artefactos de gas (calefones, cocinas, estufas, etc.), dejar siempre abierta una entrada de aire del exterior.
- No utilizar hornallas u horno para calefaccionar.
- No utilizar braseros u hornos a leña en lugares cerrados.

**IMPORTANTE:** desaconsejar el uso de globos, guantes u otros elementos de latex o caucho como prevención a alergia al latex.



**Prevenção de pediculosis:** estimular la higiene y el uso de peine fino con extracción manual de liendres. Disminuir el uso de sustancias químicas.

COMITÉ NACIONAL DE SALUD INFANTIL Y AMBIENTE. SAP / PEQUEÑOS CUIDADOS

Sociedad Argentina de Pediatría



Por un niño sano en un mundo mejor



[www.pequeñoscuidados.org](http://www.pequeñoscuidados.org)