

" Fortaleciendo la Salud Ambiental de los Niños en la Frontera"

HOJA EDUCATIVA PREVENCION A LA EXPOSICION A RIESGOS AMBIENTALES

<p>Asma: Más de 8.1% de personas en este país tienen asma. El asma está aumentando rápidamente, especialmente en niños. Entre las enfermedades crónicas, el asma es la causa número uno de días perdidos en la escuela. 70% de personas con asma tienen también alergias. En un ataque de asma, la inflamación dentro de los pulmones hace difícil o imposible respirar, y puede causar la muerte.</p>	
<p>El fumar y La Promesa de Mantener su Hogar Libre de Humo: El humo puede provocar asma. Prohíba fumar dentro de su hogar y en coches. Haga la promesa de mantener su hogar libre de humo.</p>	
<p>Otros Productos de la Combustión: Las partículas más pequeñas del humo son invisibles. Estas partículas pueden entrar a los pulmones. Las partículas del humo permanecen en el aire durante varios días.</p>	
<p>Moho: Las esporas del moho son microscópicas y pueden causar asma. El moho puede ser controlado manteniendo la casa seca.</p>	
<p>Ácaros de Polvo: Los ácaros de polvo son microscópicos. Su excremento puede causar alergias. Ellos comen las escamas de la piel que se nos caen en nuestras camas, en las alfombras, y en muebles. Cubra las almohadas y colchones con fundas antialérgicas.</p>	
<p>Caspa de las Mascotas: Algunas personas son alérgicas a la caspa, la orina, la saliva de las mascotas. No permita mascotas en sus recamaras. Mantenga a sus mascotas fuera de su casa si es posible. La caspa de los gatos causa más alergias y asma que la de los perros.</p>	
<p>Alfombras: La alfombra es un reservorio para la piel muerta, migas de alimentos, y caspa de animales. Los ácaros de polvo, las cucarachas, y el moho (hongos) se alimentan de todo eso. Cambie sus alfombras por pisos que se puedan trapear y que sean más fáciles de limpiar.</p>	
<p>Polvos y Rociadores: Los polvos y los rociadores contienen pequeñas partículas. Estas partículas permanecen en el aire e irritan los pulmones. Use productos líquidos, "roll-on" o a base de gel en su lugar. Muchas personas son muy sensibles a polvos y rociadores.</p>	
<p>Fragancias: Si puede oler algo significa que ciertas sustancias químicas han sido liberadas en el aire. Los perfumes y fragancias pueden provocar asma y alergias. Los desodorantes no quitan los olores, solo los enmascaran. Un olor a "limpio" es aquel que no huele a nada!</p>	
<p>Solventes y Sustancias Químicas Fuertes: Las sustancias químicas fuertes irritan las vías respiratorias (nariz, garganta, y pulmones) y pueden causar daño permanente. Evite utilizar sustancias químicas fuertes dentro de su hogar. Trate de utilizar limpiadores seguros como vinagre, agua, bicarbonato de sodio, y "mucho brazo."</p>	
<p>Control de Insectos y el Uso de Pesticidas: Los pesticidas pueden ser sumamente tóxicos. Trate de usarlos lo menos posible. Selle o tape las grietas para mantener insectos y roedores afuera de su hogar. Use bórax o trampas adhesivas para controlar las plagas.</p>	
<p>Productos Pesticidas Ilegales: Los pesticidas ilegales son más tóxicos que los registrados y a veces tienen químicos desconocidos. Los pesticidas registrados son químicos aprobados por la Agencia de Protección al Ambiente (EPA) para usarse dentro o fuera de la casa. El "Gis Chino" es un producto que no ha sido aprobado por la EPA. El fabricante dice que el gis es "inofensivo para humanos y animales" y que su "uso es seguro." Esto es falso y peligroso.</p>	

HOJA EDUCATIVA PREVENCIÓN A LA EXPOSICIÓN A RIESGOS AMBIENTALES

<p>Polvo de Avión: Es un pesticida muy potente, la exposición constante a este químico puede causar daños irreversibles en los sistemas nervioso, cardiovascular, y reproductivo; también puede causar Parkinson’s y Alzheimer’s. En los Estados Unidos, llame al Centro Nacional de Información sobre Pesticidas al teléfono 1-800-858-7378, en México llame a la Cruz Roja o al Centro de Salud en su comunidad si necesita más información o si tiene preguntas.</p>		
<p>Toxicidad por Plomo: Los efectos en niños incluyen daño cerebral, problemas de aprendizaje y comportamiento, crecimiento reducido y problemas auditivos. Los niños pueden tener plomo elevado en la sangre aun y cuando se vean normales. Algunos dulces y vasijas de barro elaborados en otros países contienen muchísimo plomo. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos recomienda que los niños y mujeres embarazadas no coman dulces y que no usen vasijas de barro elaborados en otros países.</p>	 <p>photo courtesy of USFDA</p>	
<p>Toxicidad por Mercurio: El mercurio es muy dañino para el cerebro en desarrollo del feto y de los niños. Puede afectar su aprendizaje y su comportamiento. Los adultos también pueden intoxicarse con mercurio. Los síntomas incluyen adormecimiento de dedos, lengua, labios; visión borrosa y fatiga. En nuestra región, hay algunos productos de belleza que contienen grandes cantidades de mercurio como La Crema de Belleza Manning. Esta crema se usa para aclarar la piel y para humectar el cutis. Otros productos que contienen mercurio son focos compactos de luz fluorescente, algunos tipos de pescado, y los termómetros de mercurio.</p>		
<p>Intoxicación con Monóxido de Carbono: El Monóxido de Carbono (CO) es un gas que no tiene olor ni color y que puede causar la muerte. El CO se produce al quemar combustibles, por ejemplo, un automóvil andando, motores, generadores, lámparas de petróleo, estufas de leña o carbón, y sistemas de calefacción. Los síntomas de intoxicación incluyen fatiga, dolor de cabeza, náusea, vómito, mareo, confusión, desorientación, irritabilidad, alteraciones visuales, coma, y muerte. La intoxicación por CO se puede evitar dándole mantenimiento adecuado a todos los aparatos que queman combustibles y usarlos según las instrucciones.</p>		
<p>Desordenadores Hormonales: Estos son compuestos químicos que imitan o interfieren con la función de ciertas hormonas en el cuerpo. Muchas de estas sustancias se han relacionado con problemas reproductivos (infertilidad, esterilidad, defectos en la formación de los órganos reproductivos), inmunológicos (cáncer de ovarios, de mama y de próstata), neurológicos (hiperactividad, autismo), y endócrinos (obesidad, diabetes). Algunos de los desordenadores hormonales más conocidos son pesticidas como el DDT, bifenilos policlorinados (PCBs), bisfenol A (BPA), algunos plásticos, y otros productos químicos. Los desordenadores hormonales o “<i>disruptores endócrinos</i>” aún se encuentran en estudio y se esperan resultados en un futuro cercano.</p>		
<p>Como evitar productos tóxicos: consejos prácticos para mujeres embarazadas</p>		
<p>En vez de usar:</p>	<p>Tratar de usar:</p>	
<p>Pesticidas dentro o en el patio, o bolas de alcanfor</p>	<p>Para el control de bichos dentro utilice cebos o trampas (evite atraer bichos sellando la comida incluyendo la de sus mascotas.)</p>	
<p>Pinturas, barnices, pegamentos y pulir con altos contenidos de solventes</p>	<p>Pinturas con bajos contenidos de solventes, acabados basados con agua y pegamentos. (Que se aplique esto cuando estés fuera de casa.)</p>	
<p>Blanqueador de cloro, amonio, desinfectantes y productos de limpieza fuertes</p>	<p>Limpiar con firmeza, agua y jabón, vinagre y carbonato</p>	
<p>Productos olorosos, perfumes, aerosoles e incienso</p>	<p>Detergente, suavizadores de ropa y cosméticos, limpiadores sin olor</p>	
<p>Tintes para el cabello, permanentes, aerosoles del cabello o cualquier producto de aerosol</p>	<p>Corte de pelo y gel para estilizar su pelo y productos que no requieren aerosol</p>	
<p>Limpieza en seco, juguetes olorosos de plástico o cubiertas de colchones</p>	<p>Juguetes lavables, ropa de cama y ropa lavada en casa</p>	
<p>Suelos olorosos, como vinyl, madera prensada o tablonos o alfombras, las cuales pueden atrapar alérgenos</p>	<p>Cerámica, pisos de mosaico o pisos de madera</p>	