



Children's Health
MONTH

Octubre es el Mes de la Salud de los Niños



¿Cuántos consejos puedes seguir en 31 días?

1

Someta a su hijo a un análisis para detectar plomo

Los niños menores de 6 años son más susceptibles al envenenamiento por plomo. Que su proveedor de asistencia médica o el departamento de salud local someta a su hijo a un análisis para detectar plomo.

2

Elimine los desencadenantes del asma

Conozca qué desencadena el asma de su hijo. Trabaje con un profesional de la salud para elaborar un plan de manejo del asma. Visite <https://espanol.epa.gov/cai/acerca-del-asma>.

3

Proteja a los niños del moho

La clave para controlar el moho es el control de la humedad. Si el moho es un problema en su hogar, límpielo y deshágase del exceso de agua o humedad. Repare las goteras en las tuberías u otras fuentes de agua. Visite <https://espanol.epa.gov/cai/acerca-del-moho>.

4

Proteja a sus hijos del plomo en el agua potable

Si desea saber si el agua potable de su hogar o escuela contiene niveles peligrosos de plomo, haga analizar el agua. Para obtener más información sobre el análisis del agua, llame a la Línea de información sobre el Agua Potable de la EPA, al 1-800-426-4791.

5

Reduzca la exposición al mercurio

Reemplace los termómetros con mercurio por termómetros digitales. Si se le rompe un termómetro con mercurio, mantenga a los niños lejos y siga las instrucciones de limpieza en <https://espanol.epa.gov/espanol/que-hacer-si-se-rompe-un-termometro-que-contiene-mercurio>.

6

Reduzca el uso de bolsas y botellas de plástico

Empaquete los almuerzos escolares de los niños en bolsas reutilizables y deles una botella de agua reutilizable en el almuerzo y durante las prácticas deportivas.

7

Proteja a los niños de la pintura a base de plomo

Si vive en una casa que fue construida antes de 1978, asegúrese de contratar a contratistas que estén capacitados y certificados para seguir prácticas seguras de trabajo con plomo a la hora de realizar cualquier trabajo de pintura, renovación o reparación.

8

Únase al Lorax para hablar en nombre de los árboles

Enseñe a sus hijos a ahorrar energía, conservar agua, y proteger el clima con ENERGY STAR y el Lorax. Visite www.energystar.gov/index.cfm?c=kids.lorax.

9

Use el agua eficientemente

Enseñe a los niños a cerrar el grifo mientras se cepillan los dientes, y a tomar duchas cortas (de 5 minutos). Reemplace cabezales de ducha viejos por cabezales que tengan la etiqueta WaterSense.

10

Reduzca su exposición a la contaminación del aire

Sepa cuándo los niveles de contaminación del aire exterior están altos en su zona en www.AIRNow.gov, periódicos, TV o estaciones de radio. Limite las actividades al aire libre de los niños cuando el Índice de calidad del aire se eleve a niveles insalubres.

11

Disminuya los riesgos del plomo en el agua potable

Deje correr el agua hasta que esté fría. Use solo agua fría para beber, cocinar y preparar la leche del bebé.

12

Ayude a los niños a comer alimentos más saludables

Alimente a sus hijos con más frutas y vegetales, menos azúcar y menos bebidas carbonatadas y comidas procesadas. Organice comidas familiares con frecuencia. Sea un modelo a seguir y coma usted mismo alimentos saludables.

13

Los niños actúan rápidamente y los venenos también

Instale cerraduras de seguridad a prueba de niños en los gabinetes de la cocina y el baño. Pegue el número del Centro Nacional de Control de Venenos, 1-800-222-1222, donde pueda encontrarlo en el caso de una emergencia y consérvelo en su teléfono móvil.

14

Cultive su propia comida

Incluso una huerta pequeña es algo bueno para los niños y para todos. Plantar una huerta en el jardín del patio trasero con sus hijos es una buena manera de conectarse con la naturaleza, así como una excelente forma de tener provisiones listas de frutas y vegetales frescos.

15

Evite los envenenamientos

Almacene los pesticidas y otros productos químicos domésticos donde los niños no puedan alcanzarlos, y nunca los coloque en otros recipientes que los niños puedan confundir con bebida o comida.

16

Coma sus vegetales... ¡sin peligro!

Lave las frutas y los vegetales con agua corriente fría y pélelos siempre que sea posible para deshacerse de la tierra, las bacterias y los residuos de pesticidas. Visite www.epa.gov/safepestcontrol/pesticides-and-food-healthy-sensible-food-practices.

17

Mantenga su casa libre de plagas

Las plagas necesitan comida, agua y albergue al igual que nosotros. Para mantener las plagas bajo control, deshágase del desorden, retire la basura con frecuencia, repare las goteras y mantenga los alimentos en recipientes sellados.

18

Proteja a sus hijos de la intoxicación por monóxido de carbono

Haga que un profesional inspeccione, limpie y optimice su sistema de calefacción central (calderas, ductos y chimeneas) una vez al año.

19

Reduzca la exposición a los residuos de sustancias químicas

Siempre lave las manos de los niños antes de que coman o duerman la siesta. Lave los juguetes y animales de peluche con frecuencia. Limpie los pisos, los alféizares de las ventanas y otras superficies regularmente para reducir la posible exposición al plomo y a los residuos de sustancias químicas.

20

Tenga cuidado con la enfermedad de Lyme

La enfermedad de Lyme es transmitida por las garrapatas. Los niños pueden tener un mayor riesgo de picaduras de garrapatas, ya que juegan afuera y están cerca del suelo. Vista a los niños con pantalones y camisas de mangas largas en las zonas donde suele haber garrapatas y aplique repelente de insectos como una precaución adicional.

21

No fume cerca de los niños

Hasta que deje de fumar, opte por fumar afuera. No fume en su hogar o auto y no permita que su familia e invitados lo hagan. Visite <https://espanol.epa.gov/cai/hogares-sin-humo-de-tabaco>.

22

Analice su hogar para detectar radón

El radón es un gas radioactivo natural que provoca cáncer y que usted no puede ver, oler ni saborear. Analice su hogar para detectar radón. Haga los arreglos necesarios si el nivel de radón es de 4 pCi/L o más. Visite <https://espanol.epa.gov/cai/acerca-del-radon>.

23

Evite la intoxicación por monóxido de carbono

El monóxido de carbono (CO) es inodoro, incoloro y tóxico. Puede causar su muerte antes de que usted note que está en su hogar o escuela. Instale alarmas detectoras de CO que cumplan con las normas UL, IAS o canadienses en el exterior de todos los dormitorios.

24

Evite el uso innecesario de pesticidas

No utilice pesticidas si no necesita hacerlo. Si necesita utilizar un pesticida, úselo solo en la zona donde es necesario y siga con atención las instrucciones de la etiqueta. Conozca más en <https://espanol.epa.gov/espanol/lo-que-se-debe-y-no-se-debe-hacer-en-el-control-de-plagas>.

25

Reduzca el riesgo por monóxido de carbono

Nunca deje en marcha el auto en el garaje, aunque sea con la puerta abierta. Nunca use generadores en el interior, en espacios cerrados o cerca de ventanas, puertas u otras aberturas por donde podrían ingresar los gases.

26

¡Mantenga las plagas alejadas!

Algunas plagas, como las cucarachas, pueden ocasionar ataques de asma en los niños. Rellene las grietas donde las cucarachas y otros insectos se esconden o ingresan a su hogar.

27

¡Movámonos!

Un tercio de los niños estadounidenses tienen sobrepeso. Ayude a sus hijos a mantenerse en forma y únase a la campaña de la primera dama Michelle Obama para combatir la obesidad infantil. Visite www.letsmove.gov/en-espanol.

28

Ayude a los niños a evitar el trastorno por déficit de naturaleza ("Nature Deficit Disorder")

Reduzca el tiempo de "mirar la pantalla" y ayude a los niños a disfrutar del maravilloso aire libre con un día en el zoológico, un rato en familia en la playa, una visita a un parque local o una caminata por el bosque. Encuentre un parque hoy en www.nps.gov.

29

Protéjalos del sol

Ayude a los niños a evitar quemaduras del sol con ropa protectora, sombreros y protector solar, y buscando la sombra cuando los rayos del sol estén fuertes (entre las 10 a. m. y las 4 p. m.). Visite <https://espanol.epa.gov/espanol/pasos-tomar-para-protegerse-del-sol>.

30

Lea la etiqueta

¿Sabía que las etiquetas en los productos de pesticidas contienen información de seguridad importante para usted y su familia? Las precauciones de seguridad pueden incluir, el abrir las ventanas, utilizar guantes o evitar un área tratada por un periodo de tiempo. www.epa.gov/sites/production/files/2016-07/documents/read-label-first-kids-spa.pdf.

31

Apague sus consolas de juego cuando no las esté utilizando

Emita en continuo (streaming) de manera inteligente. El emitir directamente usando una consola de juegos utiliza 10 veces más energía que transmitir por vía de una computadora portátil o una tableta. Considere utilizar cualquier tipo de reproductor para transmitir el contenido en continuo, sea un reproductor Blu-ray, caja reproductora de multimedia, o un televisor inteligente con la certificación ENERGY STAR de la EPA, que también utilizan menos energía comparativamente. Visite www.energystar.gov.



Aprenda sobre la salud ambiental
www.epa.gov/children

EPA-100-E-11-001