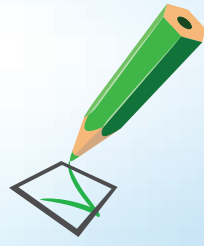




# Octubre es el Mes de la Salud Infantil



¡Consejos para mantener  
a su familia sana y segura!

## ❑ Someta a su hijo a un análisis para detectar plomo

Haga que su proveedor de atención médica o el departamento de salud local someta a su hijo a un análisis.  
**Visite:** [www.epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead#protect](https://www.epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead#protect)

## ❑ 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.  
**Visite:** <https://espanol.epa.gov/espanol/informacion-basica-sobre-el-plomo-en-el-agua-potable>

Someta a prueba el agua potable en las escuelas y los jardines infantiles para identificar problemas potenciales con el plomo.

**Visite:** <https://espanol.epa.gov/espanol/el-plomo-del-agua-potable-en-las-escuelas-y-los-centros-de-cuidado-infantil>

## ❑ Proteja a los niños contra el plomo en la tierra

El plomo presente en la tierra puede ser ingerido cuando los niños se llevan las manos a la boca, lo que es muy común en los niños pequeños—recuerde lavarle las manos a su hijo cuando entre después de que haya estado jugando al aire libre.

**Visite:** <https://www.epa.gov/lead/plomo#hazard>

## ❑ Elimine los factores desencadenantes del asma

Conozca los factores que desencadenan el asma en su hijo. Los factores desencadenantes comunes son las cucarachas, la caspa de las mascotas, los ácaros del polvo, el moho y el humo de tabaco. Colabore con un profesional de la salud para elaborar un plan de acción para el asma.

**Visite:** <https://espanol.epa.gov/cai/acerca-del-asma>

## ❑ 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 o escuela, 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>

## ❑ 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 alejados y siga las instrucciones de limpieza.

**Visite:** <https://espanol.epa.gov/espanol/que-hacer-si-se-rompe-un-termometro-que-contiene-mercurio>

## ❑ Reduzca, reutilice y recicle

El mejor lugar donde empezar a hacer una diferencia es en su propio hogar. Aprenda cómo puede reducir, reutilizar y reciclar materiales para disminuir los desechos domésticos.

**Visite:** <https://espanol.epa.gov/espanol/consejo-del-dia-que-puede-hacer-para-reciclar-por-estacion>

## ❑ Proteja a los niños contra la pintura a base de plomo

Si vive en una casa construida antes de 1978, use renovadores certificados que sean capacitados por instructores aprobados por la EPA y sigan prácticas laborales seguras en cuanto al plomo.

**Visite:** <https://espanol.epa.gov/espanol/plomo>

## ❑ Ahorre energía

Desenchufe o apague las bases de enchufes múltiples para computadoras, televisores, cargadores de teléfonos celulares y otros artefactos cuando no estén en uso. ¡Se sorprenderá cómo baja la factura de la luz!

**Visite:** [www.epa.gov/energy/reduce-environmental-impact-your-energy-use](https://www.epa.gov/energy/reduce-environmental-impact-your-energy-use)

## ❑ Busque productos calificados como Safer Choice

Busque productos que reúnan los criterios de Safer Choice para niños, personal escolar y el medioambiente. Cuando vea un producto con la etiqueta Safer Choice, eso significa que cada ingrediente que contiene el producto ha sido evaluado por científicos de la EPA.

**Visite:** <https://espanol.epa.gov/saferchoice>

## ❑ Use el agua eficientemente

Cierre el grifo mientras se cepilla los dientes, y tome duchas cortas (de 5 minutos).

**Visite:** <https://espanol.epa.gov/watersense>

## ❑ Reduzca la exposición a la contaminación del aire

Averigüe cuando sean altos los niveles de contaminación del aire exterior en su zona en [www.AIRNow.gov](http://www.AIRNow.gov), en 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.

**Visite:** [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)

## ❑ Evite la intoxicación

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.

**Visite:** <https://espanol.epa.gov/espanol/prevenga-los-envenenamientos-en-su-hogar>

## ❑ Coma frutas y verduras de manera segura

Lave y fríegue las frutas y verduras con agua corriente fría y pélelas siempre que sea posible para sacarles la tierra, las bacterias y los residuos de pesticidas.

**Visite:** [www.epa.gov/safepestcontrol/pesticides-and-food-healthy-sensible-food-practices](http://www.epa.gov/safepestcontrol/pesticides-and-food-healthy-sensible-food-practices)

## ❑ 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.

**Visite:** [www.epa.gov/safepestcontrol/integrated-pest-management-ipm-principles](http://www.epa.gov/safepestcontrol/integrated-pest-management-ipm-principles)

## ❑ 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.

**Visite:** <https://espanol.epa.gov/cai/monoxido-de-carbono>

## ❑ 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>

## ❑ Analice su hogar para detectar radón

El radón es un gas radioactivo natural que provoca cáncer y que usted no puede ver, ni sentirle olor ni sabor. Analice su hogar o escuela para detectar radón. La EPA recomienda hacer reparaciones en su casa si el nivel de radón es de 4 pCi/L o mayor.

**Visite:** <https://espanol.epa.gov/cai/acerca-del-radon>

## ❑ Manténgase seguro estando al sol

Protéjase del sol aplicándose bloqueador solar abundantemente, usando ropa protectora (sombreros de ala ancha, camisas de manga larga, pantalones y anteojos de sol). Revise el índice de rayos ultravioleta (UV) y limite el tiempo al aire libre cuando el índice UV sea alto y durante el sol de mediodía (entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m.).

**Visite:** <https://espanol.epa.gov/espanol/pasos-tomar-para-protecterse-del-sol>

## ❑ Disfrute del aire libre

Haga un paseo, excursión, ande en bicicleta, jardínee, vaya a la playa, etc. Busque una actividad favorita al aire libre para disfrutarla en familia. Averigüe más sobre lo que puede hacer para estar seguro al aire libre.

**Visite:** <https://espanol.epa.gov/>



Conozca más detalles sobre la salud ambiental de los niños en:  
[espanol.epa.gov/espanol/como-protger-los-ninos-de-los-riesgos-ambientales](https://espanol.epa.gov/espanol/como-protger-los-ninos-de-los-riesgos-ambientales)