



Guion para el programa niños libres de los tóxicos

Use con el folleto: “Healthy Kids: Protecting Your Child from Toxic Exposures,” [Niños saludables: Protegiendo Su niño de la exposición a tóxicos] disponible en Inglés y Español.

NOTA

Mientras se está dando esta clase es importante que se mantenga una actitud positiva. El propósito es mejorar la salud de la madre y del infante, darles fortaleza a los padres de familia o a quien cuide niños, y ofrecerles sugerencias sencillas para reducir la exposición de sustancias toxicas en casa. El instructor debe presentar una actitud que diga “usted puede elegir acciones en casa y en el supermercado” y evitar cualquier enfoque acerca de consecuencias extremas de salud por la exposición a sustancias toxicas. También es importante la interacción y animar la participación de la audiencia y que se hagan preguntas.

GUION SUGERIDO

¡Buenos días! Mi nombre es _____ .

Soy una enfermera (u otra profesión); yo trabajo para _____ .

Ice Breaker: How many of you have children? How old are they?

Para romper el silencio: ¿Cuántos de ustedes tienen niños? ¿Cuántos años tienen sus niños?

Hay muchas cosas que nosotros hacemos para ayudar a nuestros bebes a estar saludables cuando se está embarazada o cuando se tiene infantes o niños que ya caminan en casa.

¿Cuáles son algunas de las cosas que nosotros hacemos? (pregunte a la audiencia)

Posibles Respuestas

- Comer alimentos nutritivos cuando está embarazada
- No tomar alcohol o fumar cuando está embarazada
- Hacer Ejercicio
- Dormir suficiente
- Llevar al bebe a las visitas de evaluación de salud

Nosotros queremos que usted tenga conocimiento de algunas otras maneras para mantener a su bebes y niños saludable— cosas sencillas que usted puede hacer en casa.



Yo estaré hablando de químicos y sustancias tóxicas

Los químicos nos rodean por todas partes; algunos de ellos nos ayudan—

- ¡El agua es un químico!
- ¿Y el helio? ¡En los globos!
- ¿Han oído del ácido ascórbico? Es la Vitamina C.
- • Pero algunos de los químicos son dañinos para nuestra salud.

Nosotros vamos a hablar de estos químicos, los que pueden ser dañinos a nuestra salud.

Nosotros les llamamos **sustancias tóxicas** a los que son dañinos.

¿Han ustedes escuchado de sustancias tóxicas? ¿Pueden ustedes darme un ejemplo de una sustancia tóxica?

(Respuestas pueden incluir plomo, mercurio, pesticidas, o colorante de pelo).

Una sustancia **tóxica** significa algún **químico** o combinación que puede ser dañina a la salud del humano si es inhalada, tomada, o absorbida por la piel.

Nosotros queremos ayudarle a evitar algunas de las sustancias tóxicas más perjudiciales/dañinas a la salud.

Los niños en el vientre de una mujer embarazada y los niños pequeños están más al riesgo de los efectos perjudiciales a la salud. ¿Por qué es este el caso? Bueno, los niños hacen cosas como gatear en el suelo, y se ponen todas las cosas en la boca (comportamiento de mano a boca). Los cerebros de niños recién nacidos y niños pequeños no están completamente desarrollados, entonces una sustancia tóxica pueda que tenga un impacto más grave en ellos que en un adulto.

Vamos a hablar de cosas sencillas que se pueden hacer en casa para evitar las sustancias tóxicas.

EN SU HOGAR


Una cosa sencilla que se puede hacer en casa es quitarse los zapatos en la puerta.

¿Alguien hace esto? ¿Por qué lo hace?

(“para no tener mugre en la casa,” etc.)

Dejar los zapatos en la puerta ayuda a evitar traer tierra o polvo conjunto de contaminantes dentro de su casa. Sustancias tóxicas como el plomo, pesticidas, químicos resistentes al fuego se encuentran en el polvo o a veces en la tierra. Si se preguntara, “¿de dónde vienen estos contaminantes debajo de mis zapatos?





Algunos de las sustancias tóxicas pueden estar en la tierra y luego se rastrean en los zapatos o se introducen con el viento si hay puerta o ventana abierta entonces se vuelve polvo dentro de la casa. (También, el aire fresco es bueno! Hay que sacudir el polvo una vez que esté en nuestra casa).

También estos químicos y sustancias tóxicas pueden provenir de muebles, o productos en casa o del lugar de trabajo. Algunos ejemplos incluyen: los cojines del sofá contienen productos químicos resistentes a fuego también los electrodomésticos tal como su televisor, y la computadora.

¿Cuáles son estas sustancias tóxicas que pueden estar en el polvo?

El plomo puede causar daño al cerebro y a los nervios en fetos en desarrollo, infantes y niños pequeños. Los pesticidas (los cuales matan insectos) pueden dañar al sistema nervioso del bebé. Productos resistentes al fuego pueden dañar el desarrollo del cerebro de un niño/a.

Entonces, ¿qué debemos de hacer? Trapear con un trapeador mojado es lo mejor para limpiar la tierra y el polvo. Use un trapeador o trapo mojado (por ejemplo en el borde de la ventana) para quitar el polvo en vez de esparcir el polvo usando una escoba o un trapo seco.

Y recuerde que lavarse las manos después de limpiar y antes de comer es importante.

Muebles y químicos para la resistencia al fuego

La mayoría de nosotros disfrutamos sentarnos en nuestros sillones y sillas cómodas. El empaque o almohada de gomaespuma de los sillones, sillas, y colchones pueda que contengan químicos resistentes al fuego. Cuando usted compre un sillón/sofá o silla nueva trate de buscar uno que sea “libre de químicos resistentes al fuego”. La mayoría de nosotros no fácilmente podemos deshacernos de los sillones que ya tenemos, bueno, entonces este al pendiente de algún desgarramiento o rotura en ellos y repare/coser de inmediato. Cuando los muebles y almohadas se rompen o se empiezan a deshacer los químicos resistentes al fuego pueda que circulen en el aire o/y en el polvo donde pueden permanecer por años, especialmente dentro de casa. Repare estas roturas porque esto ayuda a mantener contenido/atrapado en el empaque.

Los químicos para la resistencia al fuego pueden afectar el desarrollo del cerebro de un niño/a. Las siglas en inglés PBDE es el nombre “corto” para el químico de la resistencia al fuego.

Pintura

Cuando usted se da cuenta que está embarazada y contenta del nuevo bebé por llegar; este no es el tiempo apropiado para pintar la habitación del bebé. Si usted está embarazada no remodele o quite pintura.



Tenga cuidado con pintura vieja que se esté despegando: pueda que contenga plomo. Puede ser que los niños pequeños respiren las pequeñas partículas que flotan en el aire o que se le introduzcan en la boca. Como usted sabe si ha tenido niños, una vez que empiezan a gatear se ponen todo en la boca, desafortunadamente, el plomo tiene un sabor dulce.

El propietario/dueño de su casa o apartamento pueda que quiera pintar de nuevo, y eso se va a ver ¡muy lindo! Pero recuerde, casas más antiguas (construidas antes del año 1978) puede ser que contengan plomo en la pintura. Cualquier reparación o pintura en casa antiguas debe de hacerse usando prácticas “seguras de plomo.”

Pregúntele al dueño: ¿está el contratista usando prácticas “seguras de plomo” y están ellos certificados para hacerlo?

La pintura de hoy día (después de 1978) no contiene plomo pero pueda que contenga otros químicos dañinos. La pintura usualmente tiene un olor fuerte. Algunas pinturas contienen algo que se llaman químicos VOC (por su siglas en inglés que significa Compuestos Orgánicos volátiles/inestable) Estos químicos de VOC pueden causar problemas respiratorios y enfermedades. Si usted puede, escoja pintura libre de VOC para pintar dentro de su casa. Como ya se mencionó, es mejor no pintar para nada cuando este embarazada.

FUMAR

! No permita que nadie fume en su casa o alrededor de sus niños! Humo del cigarrillo puede perjudicar al feto que está creciendo y puede llevar a que él bebe nazca con bajo peso, asma, y/o problemas de aprendizaje.

El fumar afuera, mientras es mejor que fumar dentro de casa, como sea no es saludable para todos en casa, ya que los químicos del cigarro se quedan en el aire y en la ropa del fumador. De verdad, trate que toda persona que fume y vive en su casa **deje de fumar.**

¿Y que con los productos de limpieza? ¿Cómo saber si los productos de limpieza contienen tóxicos?

Es difícil de decir, pero busque la etiqueta que diga “libre y claro.” O ¡haga sus propios productos de limpieza!

¿Alguno de ustedes hace sus propios productos de limpieza?

Algunos químicos de limpieza y productos con aromas fuertes tal como los rociadores para refrescar el ambiente contienen ftalatos (phthalates) el cual puede causar problemas de salud tal como, enfermedad de la glándula tiroides, cáncer, bajo peso del recién nacido, e infertilidad.

Ftalatos son un tipo de sustancia toxica que pueden interferir con el sistema hormonal de su cuerpo.



Estos químicos confunden a su cuerpo; el cuerpo puede pensar que el químico es una hormona natural, pero no la es. Por ejemplo, los cuerpos de niños, muy pequeños pueden pensar que es estrógeno y sus cuerpos dirán “aquí hay estrógeno, vamos a hacer trabajo de estrógeno” (el cual puede ser el desarrollo de los pechos). ¡Pero es muy prematuro que su niño/a pequeña tenga estrógeno trabajando en su cuerpo!

Nosotros no podemos evitar todo los químicos y sustancias tóxicas hechos por el humano; nosotros nada más queremos que usted este precavido de algunos de los más dañinos para las mujeres embarazadas y niños pequeños. Usted puede elegir el tipo de productos de limpieza que quiera. Nosotros sugerimos que compre “sin perfume” o “sin fragancia.” O ¡haga su propio producto! Y use alternativas para los rociadores de ambiente, tal como aire fresco, si usted puede.

(Nota para el instructor: recetas para productos de limpieza están incluidos al final del guion y se pueden descargar estas recetas en la página web de Texas Physicians for Social Responsibility)

¡Insectos!

No nos gustan en nuestros hogares. Trate de prevenir que los insectos y plagas entren en su casa o apartamento. El mantener las plagas fuera de su casa significa que no tendrá necesidad de usar químicos fuertes para matarlos.

Métodos de prevención para mantener a los insectos fuera de su casa incluyen

- Almacenar alimentos en recipientes bien cerrados;
- Limpiar derrames de comida de las mesas y del piso;
- Sellar alrededor de las puertas y ventanas para mantener a los insectos fuera.

Pesticidas son químicos tóxicos para matar y repeler/echar a los insectos. Estos son dañinos para las mascotas y pueden ser dañinos también para la salud del humano. Estos pueden dañar el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso de un bebe.


Los pesticidas pueden afectar a las mujeres, también, causando cambios en el ciclo menstrual o dificultad para embarazarse.

No rocié pesticidas dentro de su casa; en vez trate métodos de prevención. Si usted necesita, use un método sin químico tal como “pescar y atrapar.”

El propietario pueda que rocié pesticidas en su casa o apartamento. Este preparado si esto sucede: si rocían dentro de casa para eliminar la infestación, las mujeres embarazadas e infantes deben de estar fuera de la casa por un día.

Todos hemos escuchado acerca de la necesidad que a las mujeres embarazadas no las piquen los mosquitos. ¿Han escuchado del virus Zika?





Nosotros queremos que sepan que está bien que las mujeres embarazadas usen productos repelentes de mosquito que contengan DEET (por sus siglas en Inglés). Use un producto que tenga un mínimo de 20% de DEET pero no más de 30% de concentración de DEET. Eso, conjunto con otras protecciones tal como vestirse en pantalones y camisas con manga larga ayudaran a prevenir las picaduras de mosquitos

También, anime a todos en casa a que usen repelente de mosquitos. El virus Zika puede enfermar a los niños, adolescentes, y adultos--- y puede ser transmitido sexualmente. Entonces aunque tome precauciones para prevenir las picaduras de mosquitos usted puede estar todavía en riesgo si a su pareja le pican y se infecta.

¿Y que con su gato o perro?

Trate de no usar en sus mascotas collarines repelentes para pulgas y garrapatas. Peine y asee a su perro con frecuencia y lave donde duerme en agua caliente y jabón con mucha frecuencia. Pregunte a su veterinario cuales son las maneras seguras para mantener las pulgas lejos de su perro o gato y de su casa.

La pijama de sus niños

¿Ha leído alguna vez las etiquetas en la pijama de sus niños? ¡Puede ser confuso! Esas etiquetas pueden decir “resistente a fuego.” ¿Significa eso que la pijama tienen químicos tóxicos? Es importante que usted tenga conocimiento de la verdad para que usted decida qué es lo mejor para su infante y niños pequeños.

La pijamas de 9 meses de talla o más grandes--- son requeridas que sean “resistente al fuego” (FR por sus siglas en inglés) a menos que sea ropa ajustada y de algodón. Es importante leer las etiquetas.

Se han llevado a cabo pruebas con la pijama de los niños. Muchas no contienen para nada químicos resistentes al fuego; las fibras y/o el tejido de la tela puedan que sea protectorio. O usted puede elegir pijamas con le etiqueta que diga “vístase cómodamente ajustado. No es resistente al fuego.” Esta pijama no contienen químicos resistentes al fuego. Algunos de las preocupaciones acerca de la pijama y el fuego es el peligro que la prenda para dormir este floja y corre el riesgo de pescar una chispa e incendiarse o prender fuego. Entonces, al vestir con ropa ajustada ayuda a mantener seguros los niños.

Plomo en los Juguetes/ Juguetes seguros

Es difícil saber en qué lugar se fabricó los juguetes que compramos. Algunos de los juguetes que se fabrican fuera de los Estados Unidos tienen químicos dañinos. Y los niños se los ponen en la boca y los muerden.

Siempre lea las etiquetas y evite comprar joyas y cosméticos para niños. Cuando sea posible



elija juguetes que no sean de plástico tal como juguetes de tela para morder, juguetes de madera sin pintura, o trapos y peluches.

EN SU COCINA

¡De nuevo los pesticidas! A si como queremos mantenernos alejados de que no se rocíen pesticidas dentro de casa, usted necesita evitar pesticidas en sus alimentos; especialmente en las frutas y verduras. Lave las frutas y verduras con agua y séquelas con una toalla de papel o un trapo limpio. Retire y deseche las hojas exteriores de los productos frescos (como en la lechuga). Esto permite que se deseche de bacteria y pesticidas.

Las frutas y verduras orgánicas se consideran más seguras, pero pueden ser más caras. Cada año hay un listado de las frutas y verduras que contienen el más alto nivel de residuo de pesticida, esta lista se llama “la docena sucia”. Para este año 2017 la lista incluye, del nivel más alto al más bajo de residuo en los productos frescos: fresas, espinaca, nectarina, manzanas, melocotón, apio, uvas, peras, cereza, tomates, pimiento dulce, y papas.

¿Cómo recalienta la comida en su cocina? ¿Usa un microondas?

Si usa un microondas use un plato o recipiente de vidrio para recalentar los alimentos. No use nada pastico. Al usar platico en el microondas puede causar que químicos se suelten y terminen en su comida.

BPA y BPS (por sus siglas en inglés) son químicos que se encuentran en algunos productos plásticos. A estos se le llaman “disruptivo endocrino” y pueden afectar el sistema reproductivo de los fetos y niños. ¿Se acuerda de la fragancia artificial, llamada ftalatos? Estos químicos también confunden al sistema hormonal de su cuerpo.

BPA u otro químico similar se encuentran en los alimentos enlatados como una capa para que la comida no se peque en la lata. En vez de productos enlatados trate de comer frutas y verduras frescas o congeladas. Los químicos en las latas para que la comida no se peque pueden causar daño al feto en desarrollo y a niños pequeños.

Usted hace elecciones todos los días para lo que es mejor para su familia. Como dije al principio de la clase, usted no puede evitar todos los químicos. Pero una vez que usted conozca la verdad usted puede elegir lo que es mejor para su familia. Algunas veces usted tiene que balancear que está a favor o en contra y tomar la mejor decisión ese día.

¡El pescado es saludable para usted! Todos, incluyendo las mujeres embarazadas deberían comer máximo 2 porciones por semana. Pero algunos pescados grandes como el tiburón y el pez espada pueden contener niveles altos de mercurio.



¿Por qué es dañino el mercurio? Es una neurotoxina fuerte, esto significa que puede dañar su cerebro y el sistema nervioso. Los fetos, los recién nacidos y niños pequeños todavía tienen el cerebro en desarrollo y están más en riesgo al daño del mercurio. Ya que el mercurio pueda que dañe las células del cerebro y esto aumenta el riesgo que los niños tengan problemas de aprendizaje y de comportamiento.

El mercurio no se puede oler, ver, ni saborear, y el cocinar el pez no tiene ningún efecto en el mercurio. Entonces tenemos que evitar el pescado con mercurio. Una vez que tenemos el pescado en casa no podemos resolver esto con cocinarlo.

Elija pescados que tengan menos probabilidad de estar contaminados de mercurio.

(Instructor: ver el folleto impreso del FDA, [sugerencia para comer pescado] ["Advice About Eating Fish."](https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/Metals/UCM536321.pdf) <https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/Metals/UCM536321.pdf>)

El tilapia, salmón, y camarón tienen niveles bajos de mercurio. También compre atún ligero no compre atún albacora (blanco). Evite el pez espada/emperador, tiburón, y el reloj anaranjado (orange roughy fish).

¿Cuál es otra manera sencilla de evitar sustancias tóxicas todos los días?

Con el jabón que elegimos. Nosotros no necesitamos jabón que diga "antibacteriano" o "antimicrobiano." El "triclosan" es un químico y sustancia tóxica que es usado en los jabones con la etiqueta "antibacteriano" este químico recientemente fue prohibido en los jabones, pero muchos jabones que contienen este químico todavía están en los estantes del supermercado.

Solamente necesitamos jabón regular y agua para lavarnos las manos.

El "triclosan" es un químico que puede perturbar y confundir a nuestro sistema hormonal. Mientras que el "triclosan" eventualmente no estará en los jabones, recuerde que muchos de estos se encuentran en los supermercados todavía.

Cuando el jabón y el agua no estén disponibles, usted puede usar gel sanitaria de manos de base del alcohol.

Ya que los niños pequeños juegan mucho en el suelo y se ponen las cosas en la boca, y los niños más grandes juegan afuera de casa y se llenan de tierra, es importante que todos se laven las manos antes de cada comida.

Hemos hablado de como el plomo puede dañar las células del cerebro, especialmente en los niños más pequeños, ya que sus cerebros están todavía en desarrollo. Entonces al lavar el plomo y otras fuentes de plomo de las manos de los niños ayuda a mantener a nuestros niños seguros.



Otra sugerencia para reducir los efectos dañinos del plomo en los niños es que ellos desayuden todos los días. Un estómago lleno disminuye la absorción de plomo. Los niños, claro, no tienen intención de introducir plomo en sus cuerpos, pero este plomo sí puede provenir de afuera y entrar a casa y también las astillas pequeñas de la pintura se vuelven polvo.

Productos de Belleza

Les apuesto que la mayoría de nosotros nos gusta una pequeña ayuda para mantenernos “bonitas.” (Haga algunos comentarios a los hombres en el salón). Está bien si se usa maquillaje y, claro, productos como el champú, pero es muy importante que escoja sus productos cuidadosamente.

Hablemos de algunas sustancias tóxicas/ y químicos fuertes que se encuentran en nuestros productos para el cabello y maquillaje/cosméticos.

Trate de escoger champú, productos para el cabello, y cosméticos que no tengan fragancia. Las fragancias en el maquillaje, champú/acondicionadores son usualmente químicos artificiales. Estos usualmente son hechos de petroquímicos y de ftalatos (phthalates). Estos químicos dañinos han estado conectados a discapacidades de aprendizaje y otros problemas de desarrollo en los niños. Recuerde, los ftalatos son un tipo de tóxicos que confunden al sistema hormonal en nuestro cuerpo o el cuerpo de su niño/a.

Lea las etiquetas en sus cosméticos y en los productos para el cabello. Las etiquetas informativas usualmente son largas y técnicas. Busque por un listado corto de los ingredientes. Busque por esta frase “libre de laureth sulfato de sodio” (sodium laureth sulfate-free).

La pintura de uñas usualmente tiene químicos fuertes como el formaldehído (formaldehyde). Algunas compañías están haciendo pintura de uñas llamadas “Big 3-Free” el cual no incluye 3 fuertes químicos tóxicos. La marca “Wet and Wild” hace una pintura de uñas “Big 3-Free” También las marcas “Essie” y “Pure Ice” hacen “Big 3-Free.” Si usted no encuentra estas opciones en el estante de su supermercado pregúntele al encargado para que comience a tenerlas en venta.

Los bebés y los niños que empiezan a caminar usualmente se muerden las uñas. Esto significa que se tragan o inhalan la pintura de uñas. Es mejor no usar pintura de uñas en su bebé (menor de 3 años). Las niñas más grandes pueden usar productos de “Big 3-Free” o “Big 5-Free” si ellas se pintan las uñas de los dedos o pies.



EN LA VECINDAD/AFUERA

Todos hemos escuchado acerca de la polución/contaminación del aire. Algunos días se puede ver la neblina, pero a veces el cielo se mira azul y claro y oímos que es un día de alerta de ozono.

¿Alguien sabe de dónde viene el ozono?

Ozono a nivel del suelo, o niebla toxica, es contaminación del aire y dañino al respirarlo. El ozono se forma cuando el humo o los gases de escape de los carros o fábricas se combinan con la luz del sol y se hace una reacción química. No podemos ver el ozono.

El aire ambiental en días de alerta de ozono no es saludable para nadie, pero puede ser especialmente dañino para niños con asma o para adultos que padezcan de problemas respiratorios tal como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD por sus siglas en ingles). Usualmente, el aire de afuera es mejor que el aire dentro de casa, pero en los días de alerta de ozono es mejor que los niños pequeños o con asma se mantengan dentro de casa si es posible.

Para saber cuándo es un día de alerta de Ozono escuche las noticias en el televisor, o búsquelo en su teléfono. También esta información se puede encontrar en la página web de la Comisión para la Calidad Ambiental de Texas [The Texas Commission on Environmental Quality] (TCEQ) la cual provee actualización ambiental diaria.

Aunque parezca un bonito día, la contaminación del aire puede causar problemas respiratorios. Al respirar partículas de materia, como el hollín (sustancia grasosa y negra que el humo deposita en la superficie de los cuerpos), esta materia puede causar enfermedades del corazón y circulatorias tal como la presión arterial alta.

EN CONCLUSION

Usted tiene opciones todos los días, en su casa y en el supermercado. No tienen que ser costosas las opciones para evitar las sustancias toxicas o químicos dañinos.

- Quizás usted comprara frutas congeladas en vez de enlatadas
- Quizás usted comprara la marca de champú que su supermercado fabrique que diga “phthalates-free” y “sodium laureth-free.”
- A lo mejor decida usar un trapeador mojado en vez de barrer el piso de la cocina.
- Si está embarazada, usted sabe que es buena idea estar fuera de casa o apartamento por un día cuando el propietario vaya a fumigar para matar plagas/insectos.



DEMOSTRACION PARA HACER PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Visite nuestra página web para imprimir tarjetas de las recetas para hacer productos de limpieza.

Limpiador para cualquier propósito

Ingredientes: botella para rociar de 32 onzas; ½ taza de vinagre blanco; 4 tazas de agua tibia; 6-10 gotas de aceite esencial (líquido muy oloroso de algunas verduras), o limón o jugo de lima.

Instrucciones: En la botella grande para rociar, combine el vinagre y el agua. Añada las gotas de aceite esencial, o el limón, o el jugo de lima. Agite la botella antes de cada uso.

Bicarbonato de sodio para restregar

Ingredientes: ½ taza de bicarbonato de sodio; agua.

Instrucciones: En un recipiente grande agregue el bicarbonato y añada suficiente agua para poder hacer una mezcla cremosa/como glaseado. Con una esponja tome un poco de la mezcla y lave la superficie.

Limpiador de vidrio

Ingredientes: 1 taza de vinagre blanco; 1 taza de agua.

Instrucciones: Mezcle los ingredientes en una botella para rociar. Rocíe la superficie. Frote/limpie con hojas de papel de diario.

Authored by Trish O'Day MSN, RN, CNS, Toxic-Free Child Program Manager, Texas Physicians for Social Responsibility, May 2017

www.texaspsr.org | TXPSRdirector@gmail.com

