PRODUCTOS DE BELLEZA

- Escoja champú, productos para el cabello, y cosméticos sin fragrancia o perfume.
- Lea la etiqueta en sus cosméticos. Busque una corta lista de ingredientes. Busque el frase “sodium laureth sulfate free.”
- No debe pintar las uñas de bebés o niños. Escoja una pintura de uñas identificada como “Big 3-Free.”

AFUERA

- A veces, el aire no es saludable para nadie (por ejemplo, en días de acción de ozono). En esos días, permanecer en el interior.

Sources

- Centers for Disease Control and Prevention
- Wisconsin Environmental Health Network
- Physicians for Social Responsibility
- Natural Resources Defense Council
- Environmental Working Group
- My Safety Nest
- UCLA Health

www.texaspsr.org | TXPSRdirector@gmail.com

Physicians for Social Responsibility PSR TEXAS

NIÑOS SALUDABLES

Proteger a su niño de exposiciónes tóxicas

Las sustancias químicas están todas alrededor de nosotros; algunas de ellas son útiles para nosotros, pero otras pueden afectar nuestra salud. Sustancias químicas dañinas para nuestra salud se llaman sustancias tóxicas. Porque todavía se están desarrollando, los niños y los fétos tienen más riesgo a efectos dañinos. Queremos ayudarle a usted y a su familia a evitar algunas de las sustancias más tóxicas.

—Toxic-Free Child Program

HOGAR

- Quítese los zapatos al entrar al hogar. Los zapatos pueden traer sustancias tóxicas de afuera hacia adentro de la casa.
- Es mejor utilizar trapeadores húmedos para limpiar y quitar el polvo.
- Tenga cuidado con pintura vieja, o despegada. Si está embarazada, no debe quitar la pintura de las paredes ni remodelar la casa.
- Escoja pintura identificada como “VOC-free” si es necesario volver a pintar las paredes adentro de la casa.
- No permita que fumen en el hogar. Evite las personas que fuman.
- Use productos identificados como “free and clear” y sin perfume o olor para limpiar la casa. Puede preparar productos de limpieza con vinagre.
- No use pesticidas; use métodos de prevención en el hogar. Las mujeres embarazadas y los niños (mas de 2 meses de edad) pueden usar repelente de insectos con DEET para evitar picaduras de mosquitos.
- No use collares contra las pulgas y garrapatas en sus mascotas.
- Escoja los muebles y almohadas de espuma identificados como “flame retardant free.” Repare aberturas en los muebles tapizados.

COCINA

- Evite los pesticidas en la comida. Enjuague las frutas y verduras con agua. Quite y deseche las hojas exteriores. Hacer esto elimina bacteria y algunos de los pesticidas.
- Cuando sea posible, coma fruta y verdura cruda, fresca, o congelada (no enlatada).
- El pescado es saludable; trate de comer 2 comidas por semana con pescado. Escoja tipos de pescado que tienen menos contaminación con mercurio, como el abadejo, la tilapia, salmón, o afún claro.
- Lávese las manos con jabón y agua; evite el jabón identificado como “antibacteriano” o “antimicrobial.” El jabón no debe contener Triclosan.
- Los niños deben lavarse las manos antes de cada comida. Deben desayunar a diario; hacer esto puede reducir la absorción del plomo.