



Pequeños cuidados, por un mundo saludable

Una iniciativa de Salud sin Daño

Pequeños cuidados, por un mundo saludable es una iniciativa de la ONG Salud sin Daño que brinda información y recomendaciones para las familias con el objetivo de reducir la exposición a determinados riesgos ambientales presentes en el hogar y en los productos que consumimos, en particular aquellos que afectan a bebés, niños y embarazadas.

Según un reciente informe de la Organización Mundial de la Salud, el 26% de las muertes de niños menores de 5 años que ocurren cada año es atribuible a causas ambientales. Estas muertes ocurren principalmente por enfermedades diarreicas e infecciones respiratorias.

La cifra de muertes de niños menores de 5 años atribuibles a factores ambientales refleja la importancia de cuidar del entorno en el que crecen, desde el vientre y durante sus primeros años de vida. Los riesgos ambientales a los que están expuestos los más pequeños ocurren a menudo de manera simultánea y continua a lo largo de la vida. Es por ello que cada acción que podamos llevar a cabo para reducir esos factores es importante para prevenir problemas en su salud presente y futura.

Algunos riesgos ambientales se relacionan con la exposición a las múltiples y diversas sustancias químicas peligrosas de uso cotidiano que ingresan al organismo a través de la inhalación (respiración), la ingesta o el contacto con la piel. Algunas de estas sustancias químicas se comportan como disruptores endocrinos. Esto significa que tienen la capacidad de interferir en el funcionamiento del sistema endócrino, que es el conjunto de órganos y tejidos del organismo que segregan hormonas, que son liberadas al torrente sanguíneo y regulan algunas de las funciones del cuerpo. Los disruptores endocrinos pueden suplantar a las hormonas naturales bloqueando su acción, aumentando o disminuyendo sus niveles, lo que puede provocar diversos efectos adversos sobre la salud. Entre estas sustancias, se encuentran los ftalatos, el Bisfenol A y algunos plaguicidas.

Para mejorar la calidad de vida de bebés, niñas y niños, es posible adoptar acciones para reducir los riesgos de exposición a estos contaminantes, como mantenerlos en un ambiente limpio, seguro y libre de tóxicos, además de incorporar a la dieta -cuando

corresponda según la edad- alimentos saludables, con bajo contenido de grasas, sal y azúcar.

Pequeños cuidados, por un mundo saludable es una iniciativa de Salud sin Daño y la Red Global de Hospitales Verdes y Saludables, que cuenta con la adhesión de la Sociedad Argentina de Pediatría.

"Con esta iniciativa, buscamos llamar la atención sobre esos factores ambientales que pueden tener efectos sobre la salud y comenzar a prevenirlos. A la vez, creemos que aquellas acciones que puedan convertirse en hábitos saludables desde los inicios de la vida pueden determinar los siguientes años de desarrollo y crecimiento para bien de las personas", explica Verónica Odriozola, directora ejecutiva de Salud sin Daño para América Latina.

Además de ofrecer recomendaciones para las familias, impulsa acciones que protejan el ambiente en hospitales, centros de salud y consultorios de Argentina que brindan atención a embarazadas, bebés y niños, para que su salud sea cuidada en espacios que favorezcan y promuevan su protección también desde el punto de vista ambiental. A través de este programa, las instituciones y los profesionales que participan se comprometen a implementar prácticas más saludables para proteger la salud de los más pequeños y promover ambientes saludables dentro y fuera de los servicios de salud.

Esta iniciativa es promovida por el Hospital General de Agudos Juan A. Fernández (Ciudad Autónoma de Buenos Aires), el Hospital Italiano de Buenos Aires, el Hospital Universitario Austral (Pilar, provincia de Buenos Aires) y el Hospital Dr. Roque Sáenz Peña (Rosario, provincia de Santa Fe), quienes se sumaron a esta iniciativa desde su lanzamiento, en mayo de 2016.

Recomendaciones para familias

Consejos para reducir la exposición a contaminantes ambientales en el hogar

Es importante no perder la calma a la hora de buscar reducir el impacto de los riesgos ambientales en el hogar y en los productos que consumimos, ya que algunas opciones estarán más disponibles que otras. En cualquier caso, estar informados sirve para poder tomar las mejores decisiones.

Bebés y niños pequeños

Debido a que muchos tóxicos tienen largos períodos de latencia antes de que un efecto

adverso se haga evidente, es pertinente la preocupación por limitar su exposición en etapas tempranas de la vida.

El recién nacido está en peores condiciones para defenderse de las sustancias peligrosas a las que pueda estar expuesto, dado que algunos de sus sistemas no están completamente desarrollados. A su vez, durante los primeros años de vida, el cerebro está en constante crecimiento y desarrollo, al igual que otros órganos y sistemas. Las alteraciones que ocurran en ese tiempo pueden tener consecuencias para toda la vida.

A medida que van creciendo, los niños pasan mucho tiempo en el exterior y suelen jugar en la tierra o en el piso, en donde se exponen a diversos químicos peligrosos como plaguicidas y elementos tales como mercurio, plomo, arsénico, entre otros. Además, los niños pequeños se llevan con frecuencia las manos y otros objetos a la boca, lo que aumenta la probabilidad de ingestión de contaminantes.

A continuación, algunos consejos para reducir la exposición de bebés y niños pequeños a contaminantes ambientales y otros compuestos peligrosos que dañan la salud y están presentes en los productos que consumimos:

- Al cambiar el pañal, higienizá la zona con algodón mojado en agua o aceite de cocina. Si utilizás linimento óleo calcáreo o toallitas húmedas, asegurate de que no contengan parabeno (en la etiqueta, debería estar aclarado si son libre de parabenos, ya que se trata de un disruptor endócrino).

- Se recomienda el uso de mamaderas de vidrio o libre de Bisfenol A. Revisá la etiqueta para constatar que no contiene BPA.

- Evitar el uso de baberos, mordillos o juguetes de PVC (policloruro de vinilo). Si elegís comprar un juguete de plástico blando, asegurate de que contenga una leyenda que diga que es libre de PVC y ftalatos. Elegí juguetes fabricados con materiales naturales, como tejidos no sintéticos (algodón o lana).

- Para tomar la temperatura corporal, utilizá un termómetro que no contenga mercurio. Las alternativas disponibles son el clínico digital, el infrarrojo para la frente y el de oído (ótico).

Cuando un termómetro con mercurio se rompe -algo que ocurre de manera rutinaria en los hogares-, el mercurio líquido puede evaporarse en el ambiente. Además, si los restos del termómetro roto se desechan con la basura común, contaminan el suelo y el agua (sobre todo, si se tira el mercurio en el inodoro).



www.pequeñoscuidados.org

Para saber más sobre los daños que produce el mercurio, hacé clic aquí:

www.termometrosinmercurio.org

- Lavá la ropa, las sábanas y las toallas nuevas antes de usarlas, para eliminar el polvo y los diversos químicos a los que están expuestas durante el proceso de fabricación.

Más información:

www.pequeñoscuidados.org/bebes-ninos

Embarazadas y madres lactantes

La exposición a los contaminantes y compuestos peligrosos comienza desde la pre concepción. Algunos químicos presentes en el cuerpo de la mujer embarazada atraviesan la placenta y pueden afectar al feto durante los períodos críticos de su desarrollo. A continuación, te presentamos algunas recomendaciones para minimizar la exposición a diversos tóxicos:

- Evitá exponerte al humo del tabaco y al alcohol.

- Informate sobre posibles sustancias tóxicas que estén siendo utilizadas en tu ambiente laboral y evitá exponerte a ellas. Solicitá que modifiquen tus tareas si están asociadas al uso de sustancias tóxicas. Reclamá el uso de alternativas seguras o sistemas de protección adecuados.

- Es preferible que no consumas atún enlatado por su posible contenido de mercurio. Si lo hacés, que no sea más de tres veces por mes. El metil mercurio (compuesto orgánico de mercurio) se acumula en los peces, atraviesa la barrera placentaria y puede ocasionar daños neurológicos en el feto en desarrollo.

Más información:

www.pequeñoscuidados.org/embarazo-lactancia/

Alimentación y preparación de los alimentos
Comparados con los adultos, los niños respiran más rápido y comen y beben más en relación

con su peso corporal, por lo que están más expuestos a los químicos presentes en el aire, los alimentos y el agua. A continuación, te ofrecemos algunas recomendaciones para disminuir la contaminación de los alimentos e incorporar alimentos saludables a la dieta de tus hijos:

- Utilizá envases de vidrio o cerámica para servir los alimentos de los niños. Los ftalatos y el bisfenol A que se utilizan en la fabricación de ciertos plásticos pueden tener efectos adversos en la salud, ya que son disruptores endocrinos.

- No introduzcas envases de plástico en el microondas ni en el lavavajillas, ni bebidas calientes en botellas de plástico, ya que el calor puede liberar productos químicos que dañan la salud. Utilizá envases o recipientes de vidrio o cerámica para alimentos y bebidas calientes.

- Siempre que sea posible, en lugar de los alimentos de conserva, incorporá alimentos frescos, frutas y verduras, ya que no contienen conservantes ni aditivos.

- Lavá las frutas y verduras con abundante agua antes de consumirlas para eliminar posibles restos de plaguicidas. Siempre que puedas, consumí alimentos cultivados sin fertilizantes o pesticidas.

- Recordá lavarte las manos con frecuencia, especialmente antes de preparar los alimentos o darles de comer a tus hijos.

Más información:

www.pequeñoscuidados.org/alimentos

Cuidado del hogar

En el hogar, las embarazadas, los bebés y los niños pequeños suelen estar en mayor riesgo de inhalar o entrar en contacto con químicos peligrosos presentes en productos de uso frecuente, como artículos de limpieza, pinturas y cosméticos, entre otros.

A continuación, te sugerimos algunas acciones para disminuir o eliminar la exposición a contaminantes ambientales en el hogar:

- Si decidís pintar la habitación en donde va a

dormir el bebé antes de su nacimiento o pintar la habitación en donde duermen tus hijos, considerá un período prolongado de ventilación antes de su uso.

- Elegí pinturas libres de plomo y bajas en compuestos orgánicos volátiles (COV), ya que estos ocasionan dolor de cabeza, dificultad para respirar, mareos y fatiga.

- Elegí, en lo posible, cortinas hechas con telas orgánicas sin tratar y persianas de madera sin acabado tóxico.

- En lo posible, evitá colocar alfombras, ya que son un foco de ácaros y polvo que pueden generar afecciones respiratorias.

- Elegí pisos libres de PVC (policloruro de vinilo), ya que los ftalatos que se emplean para ablandar el PVC pueden tener efectos adversos para la salud.

- Mantené los ambientes ventilados y secos, sobre todo baños y cocina, para así evitar la proliferación de moho en paredes y techos.

- Limpiá frecuentemente pisos y muebles con un trapo humedecido en agua. No utilices lavandina para la limpieza cotidiana. Usá productos de limpieza menos peligrosos, como el vinagre diluido en agua o el bicarbonato de sodio.

Más información:

<http://pequeñoscuidados.org/cuidado-del-hogar/>

- Para descargar la guía completa de Pequeños cuidados para familias, hacé clic aquí:
<http://pequeñoscuidados.org/descargar-guia-familias/>

- Mirá el video de lanzamiento de la iniciativa.

- Mirá el video de la campaña que hicimos por el Día de la Madre.

- Para mantenerte actualizado/a con las recomendaciones:

oSeguinos en Facebook:

<https://www.facebook.com/empezabien/>

oSeguinos en Twitter:

<https://twitter.com/EmpezaBien>