



Evite el plomo

El plomo puede estar presente en la pintura, el polvo y la tierra de las casas. Las casas construidas antes de 1978 pueden estar pintadas con pintura de plomo.

- Llame al centro nacional de información sobre el plomo para informarse sobre cómo evitar el plomo: 800-424- LEAD. [Se habla español.](#)
- Si la pintura de su casa tiene plomo, asegúrese de cubrirla con una capa nueva de pintura, empapelado o azulejos.
- Nunca lije o trate de quitar el plomo. Contrate a un profesional autorizado con licencia para hacerlo.



Elija productos de gomaespuma sin retardantes de fuego

Los colchones de cuna, las colchonetas y otros productos tapizados pueden tener retardantes de fuego. Esas sustancias pueden afectar la salud y el cerebro de los niños.

- Elija productos de gomaespuma que sean “*flame retardant free*” o que digan que cumplen con el reglamento TB-117-2013.
- Infórmese sobre los retardantes de fuego en <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>



Evite los pesticidas y otras sustancias tóxicas presentes en alimentos y en el agua

- Siempre que sea posible, coma alimentos orgánicos para reducir su exposición a los pesticidas. Si los alimentos orgánicos le resultan muy costosos, elija las frutas y verduras menos contaminadas y evite las más contaminadas. Infórmese sobre cómo reducir su exposición a los pesticidas y cómo evitar los alimentos más contaminados en <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>
- Limite la cantidad de alimentos con alto contenido de grasa animal. Muchas de las sustancias tóxicas que persisten en el medio ambiente se acumulan en la grasa animal.
- Siempre que sea posible, evite los alimentos y las bebidas enlatadas. Coma frutas y verduras frescas o congeladas para evitar el BPA. El BPA es una sustancia química utilizada en la resina que cubre el interior de la mayoría de las latas de comidas y bebidas.
- Para aprender a reducir las sustancias tóxicas presentes en el agua potable, visite <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>

