

Receta para la prevención

- **El pecho le hace más provecho** al bebé y a la mamá. Cuando sea posible, amamante a su bebé. Si trabaja fuera de su hogar, averigüe cómo usar un sacaleches y cómo guardar la leche.
- **Use un termómetro digital.** Mantenga el mercurio fuera de su hogar y fuera de la basura. Cambie su termómetro de mercurio por uno digital. No tire los termómetros viejos a la basura. Llévelos al centro de desechos peligrosos de su comunidad, deshágase de ellos durante la recolección anual de desechos peligrosos o llame al departamento de salud de su zona para mayor información sobre su eliminación.
- **Prohibido fumar.** Ayúdele a su niño a evitar el humo del tabaco. El humo está relacionado con la muerte súbita del lactante y es peligroso para los pulmones delicados del bebé. Pídales a los miembros de su familia que fumen afuera, lejos de las puertas y las ventanas. O mejor aún, sería un momento excelente para que dejaran de fumar.

Receta para la prevención

- **Tenga un hogar saludable.** Mantenga su casa bien ventilada, sin polvo y sin humo de tabaco. Escoja las alternativas menos peligrosas para limpiar y renovar su hogar, como por ejemplo, pegamentos y pinturas de agua y solventes cítricos. No rocíe pesticidas en su hogar ni su jardín y no rocíe a sus animales. Deshágase del agua estancada, que ayuda a que se reproduzcan los insectos. Repare las fugas de agua y los agujeros. Recoja las migajas y los alimentos derramados y guarde toda la comida que vaya a atraer a insectos o animales indeseables.
- **Cuando calienta el sol...** disfrútelo con cuidado. Cubra a su niño con sombreros y ropa para que no se exponga demasiado al sol. Una vez que su niño cumpla 6 meses de edad, póngale loción protectora (con un *SPF* de 15 o más). NO use las lociones protectoras que contienen el pesticida *DEET* u otro repelente de insectos. Busque el "Índice UV" en los pronósticos del tiempo de su zona; lo puede guiar en cuanto a la exposición al sol. Los niños se pueden quemar incluso en días nublados durante el invierno.

Receta para la prevención

- **Aprenda cómo proteger a su niño contra el plomo.** Toda casa construida antes de 1978 podría tener pintura a base de plomo. Si su casa tiene ese tipo de pintura, asegúrese de que esté cubierta con una capa de pintura nueva, papel tapiz, mosaicos, etc. Nunca permita que la pintura se descascare o se pele. Para disminuir la exposición al polvo de plomo, lávele las manos a su hijo después de que juegue. Además, lave los pisos, los antepechos de las ventanas y otras superficies con regularidad. Nunca lije ni quite usted mismo la pintura a base de plomo. Si es necesario que quite la pintura en vez de cubrirla, trate de emplear a un contratista autorizado a eliminar el plomo. El plomo puede escaparse de las tuberías de agua. Si en su zona hay plomo en el agua, o si las tuberías de agua en su casa son de plomo, antes de usar el agua todas las mañanas, deje que salga agua fría de la llave 1 ó 2 minutos.
- **¿Qué hay debajo del fregadero?** ¡No debe haber limpiadores ni productos químicos para el hogar! Cuando tome medidas para proteger a su niño contra peligros en el hogar, escoja productos de limpieza que no sean tóxicos. Además, guarde todas las sustancias químicas y los limpiadores en lo alto de los armarios y fuera del alcance de los niños, sin falta. No use productos de limpieza con amoníaco o cloro (nunca use esas dos sustancias juntas). Puede hacer limpiadores baratos y eficaces en casa con vinagre, jugo de limón y bicarbonato de sodio.

Receta para la prevención

- **El pescado es bueno para los niños, pero...** algunos tipos de pescado contienen más mercurio. Los niños menores de 15 años no deben comer ningún tipo de pescado alto en mercurio, como pez espada, lololátilo, tiburón (cazón y otros tipos), sierra o albacora enlatada (*albacore "solid white" tuna*). Consulte los informes locales para evitar los pescados de su zona o pescados de agua dulce más altos en mercurio. El gado y el atún enlatado conocido como "*chunk light tuna*" son ejemplos de pescados con menos mercurio.
- **Deje los zapatos en la entrada.** Quítese los zapatos para no arrastrar pesticidas y sustancias químicas tóxicas adentro de su casa. Si decide no quitarse los zapatos, límpieselos en un buen tapete antes de entrar.

Receta para la prevención

- **Juegue a lo seguro.** Escoja lugares para jugar que no estén hechos con madera tratada a presión con arseniato de cobre cromado (CCA, por la sigla de su nombre en inglés). Esa madera puede contener sustancias químicas tóxicas. Si los niños juegan en plataformas o equipo hecho con madera tratada, láveles bien las manos después de que jueguen.
- **Tenga un hogar saludable.** No use pesticidas en su hogar ni en su jardín y no se los ponga a sus animales. Para que no entren plagas a su hogar, selle las grietas alrededor de las puertas, las ventanas y los rodapiés. Para que no tenga problemas con insectos, recoja pronto las migajas y los alimentos derramados y deshágase del agua estancada, puesto que allí se reproducen los insectos.

Receta para la prevención

- **Animales sanos.** No le ponga sustancias químicas al "mejor amigo" de su hijo. Mantenga limpios a los animales y sus camas para que no tengan pulgas. En vez de ponerles aerosoles o collares contra pulgas a sus animales, escoja opciones menos tóxicas.
- **Deleite a su niño con frutas y verduras.** Sírvale a su niño 5 ó 6 porciones de frutas y verduras todos los días como parte de una dieta saludable. Usted puede quitarles algunos de los pesticidas a las frutas y verduras si las lava y las pela.
- **Deshágase del moho.** Los daños causados por agua pueden hacer que crezca el moho y les pueden causar problemas respiratorios a los niños. Para evitar el moho, encárguese de las goteras y las fugas de agua de inmediato y seque la zona completamente. Si las alfombras se empapan, quítelas y ponga nuevas. Siempre que sea posible, escoja tapetes en vez de alfombras que cubren todo el piso.

Receta para la prevención

- **¡A moverse!** Anime a su niño a que haga ejercicio y juegue al aire libre con regularidad; sólo permítale que vea la televisión y use la computadora un tiempo limitado.
- **La buena alimentación.** Coma más frutas, verduras, frijoles y granos integrales naturalmente bajos en grasa y altos en fibra. Evite las carnes y los productos de leche altos en grasa. Coma nueces y aceites vegetales altos en "buenas grasas."
- **Vigile el aire.** No deje que su niño juegue afuera cuando la calidad del aire sea mala. Los pronósticos de la calidad del aire generalmente aparecen en el periódico o en los noticieros de la radio o la televisión.
- **No use champú contra piojos con lindano.** Hable con su médico sobre alternativas más inocuas.

Receta para la prevención

- **No fumes.** El tabaco es peligroso para la salud.
- **El trabajo y los pasatiempos.** No te expongas a sustancias tóxicas en el trabajo o en tus pasatiempos (cuando pintes, construyas modelos, compongas autos). Usa productos solubles en agua, que no sean tóxicos. Cuando uses solventes o sustancias tóxicas, no dejes que te toquen la piel y usa buena ventilación.
- **Bájale al volumen.** La música fuerte puede dañar la audición. Bájale el volumen a tus audífonos y deja que tus oídos descansen.
- **No te quemes.** Cuando estés en el sol, tápate la piel y ponte loción protectora con un *SPF* de 15 o más. No te broncees al sol ni en un salón de bronceado.