

HIGIENE PARA EL COLCHÓN DE CUNA/TAPETE PARA SIESTAS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MANTENER LA HIGIENE DEL COLCHÓN DE CUNA/TAPETE PARA SIESTAS?

Los sistemas inmunológicos de los bebés y los niños pequeños son mucho más susceptibles a los gérmenes y a las enfermedades que los sistemas inmunológicos de los niños de más edad o de los adultos. Es importante tomar precauciones para asegurarse de que los ambientes donde duermen los bebés y/o los niños pequeños estén lo más limpios y sanos posible, lo cual incluye mantener limpios el colchón de cuna y el tapete para siestas. Los niños pequeños generalmente duermen entre 12 y 15 horas al día. Es imprescindible que sus colchones y ropa de cama se mantengan libres de bacterias dañinas y moho.



¿QUÉ EFECTOS NEGATIVOS DE SALUD PUEDE PROVOCAR UN COLCHÓN DE CUNA/TAPETE PARA SIESTAS QUE NO ESTÉ LIMPIO?

Algunos colchones de cunas o tapetes para siestas que dicen ser "transpirables" no son a prueba de agua. Se cree que, si no es a prueba de agua, el bebé puede respirar a través de la superficie e incluso en el interior del colchón. El problema de estos diseños "transpirables" es que se sacrifica la higiene, lo cual puede volverse peligroso rápidamente.

La orina, los accidentes fecales y la leche derramada pueden saturar un colchón o tapete para siestas no protegido, lo cual puede hacer que se genere moho. En respuesta a los alérgenos, como el moho, las vías respiratorias de un bebé pueden tener un espasmo, lo que puede provocar tos o dificultad para respirar. La acumulación de microbios puede representar un riesgo potencial para la salud de los niños pequeños. El exceso de polvo y los ácaros del polvo pueden provocar problemas en la piel, como eczema e irritación de la piel.



¿DEBERÍA COMPRAR UN COLCHÓN/TAPETE PARA SIESTAS A PRUEBA DE AGUA?

Un colchón (o cubierta para colchón) o tapete para siestas a prueba de agua pueden ayudar a mantener la higiene del entorno en el que duermen los niños. Pueden prevenir que el agua, la orina, la materia fecal, la leche y otros líquidos se absorban en el interior del colchón/tapete para siestas donde las bacterias y el moho pueden crecer y ser respirados por el bebé, y liberarse en el aire y contribuir a una mala calidad del aire interior.

La calidad del aire afecta significativamente la salud de los niños. Los impactos en la salud relacionados con una mala calidad de aire interior incluyen una disminución en el tamaño y la función de los pulmones, asma e incluso algunos tipos de cáncer. Los niños son particularmente vulnerables a la contaminación del aire ya que sus pulmones todavía se están desarrollando y respiran más aire por libra de peso corporal que las personas adultas. Es esencial que haya una barrera que prevenga que el agua y otros líquidos penetren en el colchón o tapete para siestas de los niños. Aunque los colchones (o cubiertas para colchón) y/o los tapetes para siestas a prueba de agua fomentan la higiene correcta, es importante que estos no estén hechos de materiales químicos dañinos, como cloruro de polivinilo (PVC) o productos químicos perfluorados.



¿CUÁL ES LA FORMA CORRECTA DE LIMPIAR UN COLCHÓN DE CUNA/TAPETE PARA SIESTAS?

- Los colchones de cunas y los tapetes para siestas deben aspirarse por ambos lados para eliminar cualquier polvo o residuo que se encuentre en la superficie. Se debe poner más atención en las costuras o los botones, ya que estas son áreas donde el polvo y otros residuos, como la migajas, pueden acumularse y ser más difíciles de limpiar.
- Usando agua tibia y un detergente libre de blanqueador, humedezca el colchón/tapete para siestas con un paño; no sature el colchón/tapete para siestas con agua, ya que esto incrementa la probabilidad de que se genere moho.
- Si hay áreas con manchas, puede usar un quitamanchas natural para eliminarlas. Algunos ejemplos de quitamanchas naturales son el bicarbonato de sodio, el jugo de limón y el vinagre. También hay productos para eliminar manchas que no usan sustancias químicas agresivas.
- Busque productos sin fragancia que estén certificados por terceros y que cuenten con la etiqueta de Green Seal, EcoLogo o Safer Choice de la EPA (libre de fragancias). Lo mejor es dejar secar al aire libre el colchón o el tapete para siestas, ya que esto acelera el proceso de secado y le da menos tiempo al moho para desarrollarse.

ECO-HEALTHY CHILD CARE®

WWW.CEHN.ORG/EHCC

(202) 543-4033 x 10 | Facebook: @ehcc1

Instagram: ecohealthychildcare

