



# Eco-Healthy Child Care®

Eco-Healthy Child Care® ayuda a que el ambiente en los centros de cuidado infantil sea saludable, seguro y lo más “verde” (ambientalmente sustentable) posible reduciendo las exposiciones a químicos tóxicos en los niños.



## Calidad del aire

### Preocupaciones de la salud

La calidad del aire afecta considerablemente la salud de los niños. Los efectos en la salud a raíz de la exposición al aire contaminado (ambiente interior y exterior) pueden incluir: menor tamaño y función de los pulmones, enfermedades respiratorias agudas (por ejemplo, asma y bronquitis), enfisema e incluso algunos tipos de cáncer. Los niños son especialmente vulnerables a la contaminación del aire porque sus pulmones aún se encuentran en desarrollo y respiran más aire en proporción a su peso que los adultos.

**Los niveles de contaminación del aire en ambientes interiores** son a menudo entre 2 y 5 veces más alta que la de ambientes exteriores a causa de la filtración y ventilación inadecuadas. Los contaminantes interiores habituales del aire son el humo de tabaco (incluyendo cigarrillos electrónicos o "vapeo"), moho, ácaros del polvo y cucarachas, sustancias químicas de uso doméstico, fragancias, y caspa, sudor y orina de mascotas. La mala calidad del aire interior (IAQ, por sus siglas en inglés) también puede resultar dañina para el desempeño académico y el aprendizaje, y puede aumentar el ausentismo de los niños y de los empleados.

**La contaminación del aire en ambientes exteriores** procede de una variedad de fuentes, incluyendo automóviles, autobuses, camiones, barcos, trenes, incendios forestales, industrias y actividades tales como fumar y fogatas. Los contaminantes del tráfico incluyen posibles sustancias químicas dañinas en escapes de gasolina y diésel. Es posible que los establecimientos de cuidado infantil estén expuestos a niveles excesivos de escapes de diésel si se encuentran a menos de 500 pies de carreteras principales o cerca de tráfico pesado de autobuses. Los niños están expuestos a niveles más altos de contaminación del aire que los adultos porque, en promedio, pasan más tiempo en espacios exteriores.

Afortunadamente, existen muchas formas de mejorar la calidad del aire interior y proteger a los niños de contaminantes exteriores nocivos en el aire.

### Mejore la calidad del aire interior:

**Ventile, ventile, ventile.** Aumente la ventilación abriendo ventanas con mosquiteros y usando ventiladores.

**Asegúrese de que el sistema de HVAC (calefacción,**

**ventilación y aire acondicionado) reciba el mantenimiento adecuado y cumpla con las normas legales.** Cambie los filtros de su sistema de HVAC cada 3 meses. Si se usan unidades de aire acondicionado en ventanas, revise los filtros con regularidad y reemplácelos según se necesite.

**Prevenga el moho.** Reduzca el exceso de humedad. Repare las fugas de agua y limpie los derrames de inmediato. Use los extractores en la cocina, en el cuarto de lavandería y en los baños para reducir la humedad y el moho. En el caso de grandes fugas de agua, contrate a una empresa profesional para garantizar el secado en el plazo de entre 24 y 48 horas. Evite las alfombras de pared a pared. Si las alfombras se mojan y permanecen en ese estado durante más de 48 horas, considere quitarlas por completo. El moho puede crecer en la alfombra, en las capas del relleno debajo de la alfombra y sobre el suelo que está debajo. Si el quitar la alfombra no es una opción, limpie regular y profundamente con vapor.

**No use velas con o sin olores, aromatizantes sintéticos, ni productos con fragancias.** Estos productos contienen varias sustancias químicas dañinas que pueden incluir solventes peligrosos. Elija productos "sin fragancias" ("fragrance free") en lugar de productos "no aromatizados" ("unscented"), ya que la etiqueta "unscented" indica que se agregó una fragancia para ocultar o cubrir cualquier olor de sustancia química. Incluso los aceites esenciales de origen natural y el incienso pueden ser dañinos para la salud de los seres humanos y el medioambiente, lo cual genera dificultades respiratorias y contaminación con partículas.

**Asegúrese de que todos los solventes, los adhesivos/pegamentos, las pinturas y los materiales artísticos estén guardados en un área bien ventilada.** Estos productos deben estar bien cerrados, guardados en sus envases originales y fuera del alcance de los niños. Deshágase de cualquier producto que no esté usando llevándolo a un centro de desperdicios/residuos peligrosos. Para encontrar un centro más cercano visite [www.earth911.org](http://www.earth911.org). Evite los productos que emiten olores fuertes químicos tales como las cortinas de baño hechas de plástico.

**Retire a las mascotas de los salones de clase.** Lamentablemente, el sudor, la orina, la caspa, el pelo y las plu-

mas de las mascotas pueden generar reacciones alérgicas y asmáticas. Aunque los reptiles y los anfibios pueden no causar estas reacciones, transportan una bacteria conocida como salmonela, la cual que puede producir enfermedades graves en los niños. Si no se puede retirar a la mascota del establecimiento, resulta esencial la limpieza regular de la jaula, desempolvar con un trapo/paño húmedo, trapear y aspirar con una aspiradora con un filtro HEPA.

**Use pintura con bajo contenido o sin contenido de compuestos orgánicos volátiles (VOC, por sus siglas en inglés) o que no tenga VOC.** Al pintar, ventile el área por al menos 24 horas antes de regresar al área. Asegúrese de pintar cuando no haya niños presentes.

**Prevenga la exposición al monóxido de carbono (CO).** Compre e instale un detector de monóxido de carbono. Las estufas/cocinas y hornos a gas pueden ser fuentes de monóxido de carbono. Garantice la ventilación adecuada al usar cocinas de gas. Asegúrese que el extractor de humo de la estufa/cocina tenga una salida al exterior.

**Nunca fume, lo cual incluye los cigarrillos electrónicos y el "vapeo", en los establecimientos de cuidado infantil, ni en su automóvil, ni cerca de niños.** Si usted fuma, use una prenda por encima de la ropa que pueda quitarse al ingresar en el edificio. Lávese las manos de inmediato. Considere implementar una política de no fumar.

### **Proteja a los niños de contaminantes de ambientes exteriores**

**Adopte la práctica de nunca dejar el auto parado y encendido.** El escape de los automóviles libera contaminantes que son dañinos para la salud (especialmente para los niños) y el medio ambiente. La contaminación que se produce cuando los autos están parados y encendidos también puede ingresar en un establecimiento.

**Infórmese sobre la calidad del aire.** Revise el índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) de su área a diario en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov). En los días de *código naranja* (no saludable para poblaciones sensibles, como

los niños), minimice actividades extenuantes al aire libre o mantenga a los niños adentro. En los días en los cuales el índice de calidad del aire tiene una mayor gravedad que el *código naranja*, lo más adecuado es mantener a los niños adentro. En algunas áreas, puede registrarse para recibir actualizaciones electrónicas; visite [www.enviroflash.info](http://www.enviroflash.info) para obtener más información.

**Aquí se incluyen otros recursos;** descargue el boletín informativo relacionado desde [www.cehn.org/ehcc/factsheets](http://www.cehn.org/ehcc/factsheets).

- **Emplee los procedimientos de Manejo Integrado de Plagas (IPM, por sus siglas en inglés) para controlar plagas.** *Boletín informativo de EHCC sobre pesticidas.*
- **Use materiales de arte no tóxicos.** *Boletín informativo de EHCC sobre materiales de arte.*
- **Realice pruebas en su establecimiento para detectar radón.** *Boletín informativo de EHCC sobre el radón.*
- **Evite comprar muebles que contengan madera prensada (contrachapados y aglomerados) y evite las alfombras de pared a pared.** *Boletín informativo de EHCC sobre muebles y alfombras.*
- **Evite la exposición al asbesto dañado o degradado.** *Boletín informativo de EHCC sobre el asbesto.*
- **Use productos para limpiar y desinfectar/sanitizar sin fragancia ("fragrance-free") y que sean menos tóxicos, y certificados por terceros (por ejemplo: EcoLogo, Safer Choice o Green Seal).** *Boletín informativo de EHCC sobre sustancias químicas de uso doméstico.*

### **Recursos sobre la calidad de aire**

- Herramientas de calidad del aire interior para escuelas:  
[www.epa.gov/iaq/schools](http://www.epa.gov/iaq/schools)
- Corrobore el índice de calidad del aire de su comunidad:  
[www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) o [www.enviroflash.info](http://www.enviroflash.info)
- Asociación Estadounidense del Pulmón:  
[www.lungusa.org/healthy-air](http://www.lungusa.org/healthy-air)
- Preguntas frecuentes de Eco-Healthy sobre fragancias y alérgenos de mascotas:  
<http://cehn.org/our-work/eco-healthy-child-care/ehcc-faqs/>

#### **PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN**

**Llame al: 202-543-4033, ext. 13**  
**Correo electrónico: [ehcc@cehn.org](mailto:ehcc@cehn.org)**  
**Visite: [www.cehn.org/ehcc](http://www.cehn.org/ehcc)**

*Eco-Healthy Child Care® (EHCC) es un programa nacional científico galardonado cuyo fin es mejorar la salud ambiental de los niños en cooperación con profesionales de cuidado infantil para eliminar o reducir los peligros ambientales que se encuentren en establecimientos de cuidado infantil.*

**Eco-Healthy Child Care®**

c/o Children's Environmental Health Network  
110 Maryland Ave. NE Suite 404 | Washington, DC 20002  
202.543.4033, ext. 13

