

Sin fragancias: aire saludable para los pulmones pequeños

*Medidas sencillas y económicas
para mejorar la calidad del aire
en establecimientos de cuidado de
niños.*



¿Por qué esto es importante?

Las fragancias son sustancias químicas que se añaden a muchos productos. Pueden dañar la salud de los niños, en especial la de los que tienen asma o alergias.

Elija productos sin fragancias



Sin fragancia

sin aromas añadidos ni sustancias químicas que enmascaran olores.



Sin perfume

puede contener sustancias químicas destinadas a enmascarar los olores.

Compras más seguras

lea las etiquetas de los productos y evite los que digan "fragancia" o "perfume"

Busque estas marcas de confianza para encontrar productos más seguros:



¿Qué productos tienen fragancias?



Productos de limpieza
Ambientadores
Velas perfumadas
Rotuladores

Jabones de mano
Lociones
Aceites esenciales
Jabón para la ropa

Mito derribado:

los ambientadores no limpian el aire

Los ambientadores no eliminan los olores ni los contaminantes. Solo agregan más sustancias químicas en el aire para cubrir olores.



Refresque las habitaciones de forma natural:



Abra las ventanas para que ingrese el aire fresco.



Por seguridad, limite las aberturas a 4 pulgadas o utilice protectores para ventanas.



Compruebe la calidad del aire exterior en airnow.gov antes de abrir las ventanas.

No las abra si hay humo de incendios forestales, altos niveles de contaminación, fumigación con pesticidas en las inmediaciones o mala calidad del aire.



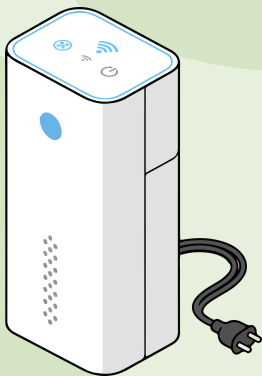
Utilice extractores de aire de cocina y baño para expulsar el aire al exterior.



Use sistemas de calefacción y refrigeración o un purificador de aire con filtro HEPA para limpiar el aire interior.



Cambie los filtros con frecuencia y siga las instrucciones del fabricante.



Published January 2026

Funded in part by R01ES036261



California Childcare
Health Program

cchp.ucsf.edu



Eco-Healthy
Child Care®

ecohealthychildcare.org