



Cuidado Infantil Eco-saludable

El Cuidado Infantil Eco Saludable (Eco-Healthy Child Care) es un programa nacional creado por el Consejo Medioambiental de Oregon para garantizar que los establecimientos de cuidado infantil sean lo más saludables, seguros y ecológicos posible al reducir la exposición de los niños a toxinas.



Calidad del Aire (Interior y Exterior)

Efectos a la salud por la mala calidad del aire

La calidad del aire significativamente impacta la salud de la gente. Los impactos sobre la salud por la exposición a contaminación del aire (interior y exterior) pueden incluir: función pulmonar reducida, asma, bronquitis, enfisema, y hasta algunos tipos de cáncer. Los niños son especialmente vulnerables a la contaminación del aire, ya que sus pulmones aún se están desarrollando y respiran más aire por libra de peso corporal que los adultos.

Calidad del aire en interior

La contaminación del aire interior con frecuencia es de 2 a 5 veces mayor que los niveles de la contaminación del aire exterior debido a la falta general de filtración y ventilación adecuada del aire. La presencia de tierra, humedad y temperatura cálida fomenta el crecimiento de moho y otros contaminantes, los cuales pueden provocar reacciones alérgicas y asma.

Afortunadamente, existen muchas maneras para reducir la contaminación del aire tanto en ambientes interiores como en exteriores.

10 maneras para mejorar la calidad del aire interior y exterior:

1. **No fume en entornos de cuidado infantil ni cerca de niños.** Si fuma, use

una chaqueta para fumar; quítesela al entrar a edificios.

2. **No mantenga carros encendidos mientras están parados.** El escape de carros liberan contaminantes que son dañinos para la salud (especialmente para los niños) y para el medioambiente. Los carros encendidos mientras están parados liberan aun más contaminación que los carros en movimiento.
3. **Prevenga el moho.** Reduzca el exceso de humedad al reparar fugas. Aumente la ventilación de manera natural al abrir ventanas y usar ventiladores.
4. **Limpie los derrames inmediatamente.** Para los derrames en alfombras, limpie y seque las alfombras lo antes posible para evitar el crecimiento de moho.
5. **Prohíba el uso de velas con aroma y aromatizantes artificiales del aire,** los cuales contienen químicos múltiples, incluyendo solventes peligrosos, para lograr su aroma. Use aceites de esencias diluidos, en su lugar.
6. **Use productos de limpieza biodegradables y menos tóxicos** certificados por *Green Seal* (www.greenseal.org) o *EcoLogo* (www.ecologo.org). ¿Por qué? Muchos ingredientes de los productos de limpieza pueden hacer que el aire en interiores no sea saludable para respirar, irritan la piel y los ojos, dañan el tracto respiratorio, y dañan el medioambiente natural.

7. **Use procedimientos de control de plagas integrado (IPM, por sus siglas en inglés)** para controlar plagas. El IPM es una alternativa eficiente, libre de químicos y ecológica en lugar de los pesticidas usados para controlar plagas, con el menor daño posible a gente, propiedad y al medioambiente.
8. **Selle todos los recipientes de solventes, adhesivos, pinturas y útiles de arte** y almacénelos en un área bien ventilada.
9. **Use útiles de arte no tóxicos.** Asegúrese de que hayan sido aprobados por el Instituto de Arte y Materiales Creativos (Art & Creative Materials Institute, Inc.: www.acminet.org) o designados como *AP Non-toxic*, o *CP Non-toxic*.
10. **Saque a las mascotas con pelo o plumas del salón de clases.** Los alérgenos de mascotas pueden provocar reacciones alérgicas y asma.

Recursos Sobre la Calidad del Aire en Internet

- Certificadores independientes para productos de limpieza biodegradables y menos tóxicos:
www.greenseal.org
www.ecologo.org/en
- Herramientas de calidad del aire interior para escuelas:
www.epa.gov/iaq/schools
- Problemas de calidad del aire interior para establecimientos de cuidado infantil:
www.azdeq.gov/ceh/download/indoorair.pdf
- Salud Escolar, de la Junta de Recursos del Aire de California:
www.arb.ca.gov/research/health/school/school.htm
- Asociación Norteamericana del Pulmón:
www.lungusa.org/site/c.dvLUK9OoE/b.22542/k.CA6A/Home.htm
- Programa Nacional de Educación y Prevención del Asma: *¿Qué tan propenso al asma es su establecimiento de cuidado infantil?*:
www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung_asthma/chc_chk.htm
- Control de Plagas Integrado (*Integrated Pest Management*):
www.ipm.ucdavis.edu

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Llame al: 503-222-1963 x119
Correo electrónico: hesterd@oeconline.org
Visite: www.ecohealthychildcare.org