

## Tóxicos

**Esta el niño en contacto con sustancias toxicas como:**

### 9.- Alcohol

Antes o tan pronto como los niños empiezan a gatear o a caminar, los padres y encargados del cuidado de los niños tienen que tomar medidas adicionales para asegurarse de que cualquier elemento nocivo esté fuera del alcance, fuera de la vista, y bajo llave si es posible. El alcohol puede ser muy venenoso para un niño pequeño.

Recomendaciones:

- No deje bebidas alcohólicas en lugares donde los niños puedan acceder a ellas. Preste una atención especial durante las fiestas para adultos; a los invitados se le podría pasar por alto el lugar donde han dejado sus bebidas. Haga la limpieza poco después de que concluya la fiesta.
- Guarde las botellas de alcohol en un armario cerrado con llave o pestillo que esté fuera del alcance de los niños.
- Guarde los enjuagues bucales fuera del alcance de los niños, porque hay muchas marcas que contienen cantidades considerables de alcohol.
- Los extractos alimenticios, como los de vainilla o de almendra, pueden contener alcohol y pueden ser perjudiciales para los niños.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/safety-poisoning-esp.html>

### 10.- Tabaco

Los niños respiran más rápido que los adultos y aspiran más productos químicos nocivos por kilogramo de peso por esto la exposición al humo de tabaco en el ambiente es particularmente dañina en ellos. Los niños expuestos al humo en sus hogares tienen mayor riesgo de tos crónica, disminución de la capacidad de sus pulmones, más episodios de asma, bronquitis, neumonía y otitis. También aumenta el riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita del lactante (principal causa de muerte en el primer año de vida) que ya está de por si aumentado si la madre fuma en el embarazo.

Los hijos de padres fumadores tienen también mayor riesgo de:

- internaciones por problemas respiratorios.
- alergia a los alimentos,
- problemas en la piel.
- caries,

Además, estar expuesto al humo de tabaco durante la niñez puede aumentar 4 veces el riesgo de padecer cáncer de pulmón en la adultez y aumentar en casi un 40% el riesgo cáncer de vejiga. Los niños pueden ser expuestos al humo de segunda mano en muchos lugares. Incluso si usted no hay fumadores en su hogar, sus niños pueden estar expuestos al humo de segunda mano. Algunos lugares incluyen:

- En un automóvil o en un autobús
- En la guardería o en la escuela
- En la casa de la niñera
- En la casa de un amigo o pariente
- En un restaurante
- En el centro comercial
- En un evento deportivo o concierto
- En los parques o sitios para la recreación
- Cómo se puede crear un entorno libre de humo

Los siguientes consejos pueden ayudar a evitar a que sean expuestos al humo de segunda mano:

De un buen ejemplo: Si usted fuma, ¡deje de hacerlo hoy mismo! Si sus niños los ven fumando, van a querer hacerlo y crecerán fumando también. Si hay cigarrillos en su hogar, hay más probabilidad de que sus niños experimenten fumar, que es el primer paso para volverse adictos.

Saque a sus niños de los lugares donde se permite fumar, aunque nadie esté fumando cuando se encuentra ahí. Los químicos del humo pueden quedarse en las superficies de los salones muchos días después de que alguien haya fumado.

Haga de su hogar un lugar libre de humo. Hasta que pueda dejar de fumar, no fume dentro de su hogar y no fume cerca a sus niños, incluso si está en lugares abiertos. No ponga ceniceros. Recuerde el aire fluye por toda la casa, así que si fuma en una habitación el humo se esparcirá a todas partes.

Cerciórese de que su automóvil esté libre de humo. Hasta que usted deje de fumar, no fume dentro del automóvil. No es suficiente con abrir las ventanas para aclarar el aire y más bien puede estar echando el humo hacia atrás en las caras de los pasajeros del asiento de atrás.

Escoja una niñera que no fume. Aun cuando su niñera solo fume afuera, sus niños se verán expuestos. Piense en cambiar de niñera para que sus niños tengan un entorno libre de humo.

Exhorte a las escuelas y guarderías a que sean libres del tabaco. Ayude a la escuela o guardería de sus niños, incluyendo espacios exteriores y las salas de profesores para que no se permita fumar.

Involucre a sus hijos a que participen para lograr que las escuelas sean libres del tabaco.

#### Una decisión importante

Si usted fuma, una de las cosas más importantes que puede hacer por su propia salud y la de sus hijos es dejar de fumar. Dejar de fumar es la mejor forma de evitar que su hijo esté expuesto al humo de segunda mano.

Fuente: <http://www.msal.gob.ar/tabaco/index.php/informacion-para-ciudadanos/efectos-de-la-exposicion-al-humo-de-tabaco-en-la-salud/191-consecuencias-de-la-exposicion-al-humo-en-los-ninos>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/tobacco/Paginas/dangers-of-secondhand-smoke.aspx>

## **11.- Plomo**

Es importante proteger a los niños de la exposición al plomo para que puedan tener una vida saludable. Se ha demostrado que incluso los niveles bajos de plomo en la sangre afectan el coeficiente intelectual (CI), la capacidad de prestar atención y el rendimiento académico. Se puede hacer un análisis de sangre a los niños para medir el nivel de plomo que tienen en la sangre.

Hasta hace poco tiempo, se determinaba que los niños tenían un alto nivel de plomo en la sangre si el resultado de la prueba era de 10 microgramos por decilitro o más de plomo en la sangre. Ahora, los expertos usan un nuevo nivel basado en la población de niños de los EE. UU. de 1 a 5 años que se encuentran en la franja del 2,5 % superior de los niños cuando se les hacen pruebas de plomo en la sangre (en comparación con los niños que tienen mayor exposición al plomo que la mayoría de los niños).

En el pasado, las pruebas de nivel de plomo en la sangre con un resultado menor de 10 microgramos por decilitro de plomo en la sangre podían o no ser informadas a los padres. Los nuevos valores más bajos significan que es probable que se determine que más niños tienen exposición al plomo. En la actualidad los niveles de preocupación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) son de 5 microgramos por decilitro de plomo en la sangre de los niños.

Lo que no ha cambiado es la recomendación acerca de cuándo usar un tratamiento médico para los niños. Estas nuevas recomendaciones no cambian la de considerar la posibilidad de administrar terapia de quelación (uso de agentes antagonistas de metales pesados) cuando el

resultado de la prueba de un niño es superior o igual a 45 microgramos por decilitro de plomo en la sangre.

Medidas fáciles que pueden tomar los padres:

- Hable con su departamento de salud local acerca de la posibilidad de hacer pruebas en la pintura y el polvo del hogar si vive en una casa construida antes de 1978.
- Algunas actividades comunes de renovación de hogares, como lijar, cortar y demoler, pueden generar polvo y virutas de plomo que son peligrosas, al causar alteraciones en la pintura a base de plomo. Esto puede ser perjudicial para los adultos y los niños.
- Las actividades de renovación deben ser hechas por trabajadores certificados que hayan sido capacitados por proveedores de capacitación aprobados por la Agencia de Protección del Medioambiente (EPA, por sus siglas en inglés) para cumplir con prácticas de trabajo seguras respecto al plomo.
- Si encuentra virutas o polvo de pintura en las repisas de las ventanas o en los pisos debido a que la pintura que se está descascarando, limpie la zona periódicamente con un trapo húmedo.
- Límpiense los zapatos en un tapete antes de ingresar a su hogar, especialmente si usa plomo en su trabajo. Quitarse los zapatos al ingresar al hogar es una buena práctica para controlar el plomo.
- No les dé a los niños juguetes que han sido retirados del mercado y no deje que juegue con joyas.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/all-around/paginas/blood-lead-levels-in-children-what-parents-need-to-know.aspx>

## **12.-Arsénico**

El arsénico es un elemento natural de la corteza terrestre; ampliamente distribuido en todo el medio ambiente, está presente en el aire, el agua y la tierra. En su forma inorgánica es muy tóxico.

La exposición a altos niveles de arsénico inorgánico puede deberse a diversas causas, como el consumo de agua contaminada o su uso para

la preparación de comidas, para el riego de cultivos alimentarios y para procesos industriales.

La exposición prolongada al arsénico inorgánico, principalmente a través del consumo de agua contaminada o comida preparada con esta y cultivos alimentarios regados con agua rica en arsénico puede causar intoxicación crónica. Los efectos más característicos son la aparición de lesiones cutáneas y cáncer de piel.

Los síntomas inmediatos de intoxicación aguda por arsénico incluyen vómitos, dolor abdominal y diarrea. Seguidamente, aparecen otros efectos, como entumecimiento u hormigueo en las manos y los pies o calambres musculares y, en casos extremos, la muerte.

Los primeros síntomas de la exposición prolongada a altos niveles de arsénico inorgánico (por ejemplo, a través del consumo de agua y alimentos contaminados) se observan generalmente en la piel e incluyen cambios de pigmentación, lesiones cutáneas y durezas y callosidades en las palmas de las manos y las plantas de los pies (hiperqueratosis). Estos efectos se producen tras una exposición mínima de aproximadamente cinco años y pueden ser precursores de cáncer de piel.

Entre los demás efectos perjudiciales para la salud que se pueden asociar a la ingesta prolongada de arsénico destacan los que siguen: problemas relacionados con el desarrollo, neurotoxicidad, diabetes y enfermedades pulmonares y cardiovasculares.

Fuente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/arsenic>

### **13.-Medicamentos**

Una gran cantidad de medicamentos están hechos para que se vean y tengan sabor como caramelos. Los niños son curiosos y se sienten atraídos hacia los medicamentos.

La mayoría de los niños encuentran el medicamento cuando sus padres o cuidadores no los están mirando. Usted puede evitar accidentes manteniendo los medicamentos bajo llave, fuera de su alcance y de su vista. Tenga especial cuidado si tiene niños pequeños cerca.

Mantenga los medicamentos fuera de la vista y el alcance de los niños  
Consejos de seguridad:

- NO crea que una tapa a prueba de niños es suficiente. Los niños pueden encontrar la manera de abrir los envases.
- Ponga un seguro o pestillo a prueba de niños en la caja con sus medicamentos.
- Guarde el medicamento con seguridad después de cada uso.

- Nunca deje medicamento en el mostrador. Los niños curiosos se suben a una silla para alcanzar algo que les interese.
- NO deje sus medicamentos sin supervisión. Los niños pueden encontrar el medicamento en el cajón de su mesa de noche, su bolso o el bolsillo de la chaqueta.
- Recuérdelos a los visitantes (por ejemplo, abuelos, niñeras y amigos) que guarden sus medicamentos. Pídales que mantengan las carteras o bolsas que contengan medicamentos en un estante alto, fuera de alcance.
- Deshágase de los medicamentos viejos o vencidos. NO los tire en el escusado ni en el lavamanos. -De igual manera, NO tire los medicamentos en la basura.
- NO tome su medicamento frente a los niños pequeños. A ellos les gusta imitar y pueden tratar de tomar el medicamento como lo hace usted.
- NO llame caramelos a los medicamentos o las vitaminas. A los niños les gustan los caramelos y tomarán el medicamento si piensan que es un dulce.

Fuente:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000619.htm>

#### **14.-Productos químicos de limpieza y plaguicidas**

Aunque los productos químicos de desinfección e higiene son esenciales para el control de las enfermedades contagiosas, son potencialmente peligrosos para los niños, especialmente si los productos se encuentran en forma concentrada.

- Los productos se deben guardar en sus envases etiquetados originales y en lugares inaccesibles para los niños.
- Los productos de desinfección e higiene diluidos en frascos rociadores deben estar etiquetados y se deben almacenar fuera del alcance de los niños.
- Las soluciones no se deben rociar cuando los niños están cerca para evitar la inhalación y la exposición de la piel y los ojos.
- Antes de utilizar cualquier producto químico, lea la etiqueta del producto y la hoja de datos de seguridad de materiales del fabricante.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/prevention/Paginas/cleaners-sanitizers-disinfectants.aspx>



hupete favorece la respiración oral y ésta hace que el paladar no se deforme, dando lugar a paladares ojivales.

Deformidades en las arcadas dentarias. Cuando aparecen los dientes, el uso de chupete hace que éstos no se coloquen en el lugar adecuado y también que se produzcan maloclusiones. Esto hará que más adelante se necesite intervención del ortodoncista para corregir estos problemas.

Eversión del labio inferior. Un labio que no tiene el tono adecuado y no va a poder hacer su función al articular los fonemas.

Alteraciones en la ATM. Alteraciones en la articulación temporomandibular como el bruxismo (rechinar de dientes) o la luxación, entre otras..

Hipotonía en la lengua. Lengua con bajo tono muscular que no tiene la movilidad, ni la fuerza adecuadas para articular los fonemas que le corresponde, o para manejar el alimento en la boca y deglutir de forma adecuada.

Alteraciones en el sistema músculo esquelético en general. El sistema músculo esquelético necesita de un equilibrio, y en cuanto hay algún músculo y/o hueso, en cualquier parte del cuerpo, que no está trabajando como debería, va a hacer que otro músculo compense ese trabajo y entonces aparecerán con el tiempo, deformidades, dolores, etc..

Debido a estos desequilibrios y o malformaciones que se producen, pueden estar afectadas las siguientes funciones:

Habla, dislalias. Cuando el paladar, los dientes, la lengua, los labios y/o la glotis, no funcionan correctamente, como hemos indicado anteriormente, van a aparecer dificultades en la articulación de los fonemas. En algunas ocasiones, cuando los niños son conscientes de las dificultades que tienen, pueden intentar esconderlas, o sentirse mal por ellas.

Deglución atípica. Cuando se mantiene la succión con el biberón y/o chupete más de lo necesario, se está favoreciendo que no evolucione adecuadamente la deglución.

Fuente: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/chupete-bueno-malo-bebe-pros-contras>

[https://elpais.com/elpais/2017/07/03/mamas\\_papas/1499092186\\_090813.html](https://elpais.com/elpais/2017/07/03/mamas_papas/1499092186_090813.html)