

NIÑOS SALUDABLES
Metales
INFORMACIÓN

¿Por qué medimos los metales en los niños?

Los metales se producen de forma natural en el medio ambiente y suelen encontrarse en el agua, los alimentos y el aire. Los metales también se utilizan en la industria, los productos de consumo y la agricultura. Algunos metales, como el manganeso y el cromo, son nutrientes esenciales que necesitamos en bajas cantidades. Si los niños o los bebés en desarrollo entran en contacto con altos niveles de algunos metales, estos pueden causarles efectos nocivos en la salud. Algunos efectos incluyen problemas de comportamiento y de aprendizaje, reacciones alérgicas, daño en los riñones y el corazón, y cáncer.

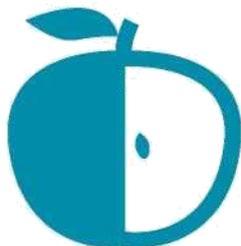
Existen muchos metales. Niños Saludables (Healthy Kids) midió cinco: **ARSÉNICO, CROMO, COBALTO, MANGANESO y NÍQUEL.**

¿Cómo tienen contacto los niños con los metales en Niños Saludables? ¿Cómo puede usted protegerlos?

CÓMO: Comiendo ciertos alimentos

QUÉ METALES: Los 5 metales, especialmente el arsénico

QUÉ HACER:



Dé a sus hijos una dieta balanceada con alimentos variados para que no coman lo mismo todos los días.

- El arroz es la principal fuente de arsénico en los alimentos. Si sus hijos comen arroz varias veces a la semana:
 - Ofrézcales una variedad de granos enteros como trigo, quinoa, maíz o avena.
 - Lave bien el arroz antes de cocinarlo.
 - Limite el consumo de otros productos derivados del arroz como jarabe de arroz integral, galletas de arroz, leche de arroz, cereales de arroz y pastas de arroz.
 - Sirva diferentes tipos de arroces. Algunos tipos tienen más arsénico.
 - Para saber más sobre el arsénico y el arroz: <https://bit.ly/1QmZeEF>
- Dé a sus hijos diferentes jugos y ofrézcales agua en lugar de otras bebidas para reducir la ingesta de azúcar. Algunos jugos de manzana, pera y uva contienen arsénico.
- Infórmese sobre cómo se usaba su patio en el pasado antes para cultivar vegetales. Visite este sitio para obtener consejos: <https://bit.ly/2NvumJq>

CÓMO: Respirando el humo de las personas que fuman

QUÉ METALES: Todos estos 5 metales

QUÉ HACER:

- Si fuma, hágalo fuera de la casa o del auto y lejos de los niños. Hable con su médico sobre dejar de fumar y consiga la ayuda que necesita para dejarlo para siempre. Para obtener ayuda gratuita, llame al 888-354-7526 o visite www.quitplan.com o <https://bit.ly/2VguYoy>
- Evite las áreas donde sus hijos puedan respirar el humo de otros fumadores. Pídelo a los demás que no fumen cerca de sus hijos. Para obtener información sobre opciones de viviendas para no fumadores en Minnesota: <https://bit.ly/2g7H9zS>

CÓMO: Agua potable

QUÉ METALES: Arsénico, manganeso, cromo

QUÉ HACER: Si recibe su agua potable de la red pública, como la de la ciudad,



- Su agua se somete a pruebas regularmente para detectar arsénico y cromo para cumplir con los estándares estadounidenses de la Agencia de Protección Ambiental (EPA).
- En algunas redes públicas de agua también se hacen pruebas para detectar manganeso, pero no son obligatorias. Puede comunicarse con su red pública para consultar si lo hacen. El agua de la ciudad de Minneapolis tiene un bajo porcentaje de manganeso. Minnesota tiene directrices para el manganeso en el agua potable. Más información: <https://bit.ly/2T3U65c>
- Verifique los resultados de las pruebas de agua del lugar donde vive: health.mn.gov/ccr

Si obtiene el agua potable de un pozo privado:

- El Departamento de Salud de Minnesota (MDH) recomienda que se hagan pruebas en el agua de los pozos para detectar cinco contaminantes, incluidos el manganeso y el arsénico (antes de dar agua a un bebé). <https://bit.ly/2TgoSau>. Comuníquese con un laboratorio acreditado o consulte en su condado si ellos hacen las pruebas: <https://bit.ly/2SqxE0x>
- El MDH recomienda tratar el agua cuando se detectan más de 10 microgramos de arsénico por litro ($\mu\text{g/L}$) o buscar una fuente de agua alternativa: <https://bit.ly/2Tjfh95>. Incluso los niveles de arsénico por debajo de los 10 $\mu\text{g/L}$ pueden ser peligrosos.
- No le dé agua a un bebé ni la use para preparar la fórmula del bebé si el agua tiene manganeso superior a los 100 $\mu\text{g/L}$: <https://bit.ly/2T3U65c>
- Si todos los niños de su familia tienen más de un año, el nivel seguro de manganeso para el agua potable debe ser de 300 $\mu\text{g/L}$ o menos.

CÓMO: Usando algunas joyas de niños

QUÉ METALES: Níquel

QUÉ HACER:

- Mantener las joyas alejadas de los niños pequeños. No permita que sus hijos se lleven a la boca, muerdan o traguen joyas de niños.
- Los productos etiquetados como fabricados en los Estados Unidos tienen menos probabilidades de contener niveles no seguros de metales. Más información: <https://bit.ly/2Xr5VkB>



CÓMO: Metales dentro de la casa o en los alrededores

QUÉ METALES: Arsénico

QUÉ HACER:

- Quítese los zapatos antes de entrar en su casa, barra y lave los pisos regularmente y haga que los niños se laven las manos antes de comer. Los metales pueden entrar en la casa como suciedad o polvo.
- Algunas estructuras exteriores de madera como las terrazas o los equipos de juegos pueden haber estado tratados con arsénico si se construyeron antes de 2004 y si no son de cedro o de secoya. Los niños pueden tener contacto con el arsénico al jugar cerca de estas estructuras de madera. Más información: <https://bit.ly/2RX6TVK>