



# Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States  
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



## El arsénico



### ¿Sabía usted?

**E**l arsénico que puede ser dañino para los niños se puede encontrar en el agua potable, algunos alimentos para bebés (como el arroz y algunos jugos) y en maderas viejas tratadas a presión. Se sabe que esta forma de arsénico (el inorgánico) es un carcinógeno asociado con los cánceres de pulmón, vejiga y piel.

### Haga esto

- ✓ Coma una **dieta balanceada de frutas**, verduras y una variedad de granos (que no sean el arroz) cuando sea posible.
- ✓ Coma una dieta baja en **ingredientes a base de arroz**. Si va a comer arroz, elija el arroz blanco - contiene menos arsénico que el integral.
- ✓ Si tiene un pozo, haga que el **agua del pozo** sea analizada para ver si tiene altos niveles de arsénico.
- ✓ Todos los suministradores de agua pública están obligados a proporcionar un **Informe Anual sobre la Confianza del Consumidor** sobre la calidad del agua. **Lea** su informe local para saber si los niveles de arsénico son demasiado altos (**más de 10 ppb**).
- ✓ Si se encuentran altos niveles de arsénico en su agua, **trátela** usando un destilador de agua para el hogar, un filtro de osmosis inversa para eliminar el arsénico.

### No haga esto

- ✗ No hierva el agua intentando eliminar el arsénico.
- ✗ No use el agua de pozo sin analizar ni agua con altos niveles de arsénico para diluir la fórmula infantil o preparar alimentos para bebés.
- ✗ Si está embarazada o intentando embarazarse:
  - No beba agua que contenga altos niveles de arsénico ni la use para preparar alimentos o bebidas (como café o sopa).
- ✗ No juegue en parques infantiles con estructuras hechas de madera contaminada por arsénico (tratada con CCA) construidas antes del 2004.
  - No cultive nada para el consumo humano en terrenos en los cuales se usa o se ha usado alguna vez madera tratada con CCA.



Para más información, escanee el código o visite:  
[wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards](http://wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards)