



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



Los retardantes de llamas incluyendo los éteres difenílicos polibrominados (PBDEs)



¿Sabía usted?

Los éteres difenílicos polibrominados (PBDEs en inglés) son sustancias químicas retardantes de llamas que se usan en muchos productos de consumo, como los colchones, la tapicería, las alfombras y los electrónicos. Aunque se prohibió su uso en la fabricación de productos nuevos en el 2013, todavía están presentes en muchos materiales y pueden interferir con las hormonas del cuerpo. Los bebés y niños pequeños tienen niveles de exposición más altos a los PBDEs comparados con los niños mayores y los adultos.

Haga esto

- ✓ **Reemplace o recubra muebles** fabricados antes del 2005 que tengan una funda desgarrada o hule espuma expuesto o desmoronado.
- ✓ Elija muebles que no contengan retardantes de llama a base de sustancias químicas.
- ✓ **Elimine el polvo y limpie su casa** frecuentemente.
 - ✓ Use un trapo mojado (de microfibra sería mejor) y una aspiradora con filtro HEPA para eliminar los PBDEs contenidos en el polvo de su casa.
- ✓ Haga que los niños se **laven las manos** frecuentemente con agua y jabón.
 - ✓ El hábito de los niños de meter sus manos a la boca es una fuente mayor de exposición a los PBDEs.
- ✓ **Coma una dieta vegetariana** o elija carnes, aves y productos lácteos bajos en grasa – los PBDEs pueden acumularse en los tejidos grasos de los animales.
 - ✓ Al comer carne y pescado, cocínelos de tal manera que la grasa pueda drenarse, para reducir la cantidad de sustancias químicas solubles en grasa como los PBDEs.

No haga esto

- ✗ **No compre ni consiga muebles** u otros productos viejos, como colchones, que contengan hule espuma de poliuretano (busque otros rellenos).
- ✗ **No permita que los niños metan ningún aparato electrónico** en su boca porque puede contener PBDEs.
- ✗ **No coma ningún pescado de criadero**, como el salmón, ya que se ha comprobado que contiene niveles muy altos de PBDEs. De ser posible, elija comer pescado silvestre.



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