



# Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States  
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



## Compuestos orgánicos volátiles (VOCs)



### ¿Sabía usted?

Los compuestos orgánicos volátiles (VOCs en inglés) son gases que pueden ser emitidos por materiales de construcción, muebles y otros productos de hogar. Cuando alguien inhala compuestos orgánicos volátiles, su cuerpo los absorbe. Hay miles de tipos de VOCs y sus efectos sobre la salud dependen de su contenido químico y el nivel de exposición de la persona.



### Haga esto

- ✓ **Busque la etiqueta EPA Safer Choice** cuando compre productos para el hogar; estos contienen pocos VOCs.
- ✓ **Elija productos como los:**
  - ✓ sin fragancia, "verdes/green" o naturales,
  - ✓ productos de cedro en lugar de bolas de naftalina,
  - ✓ pinturas, alfombras y muebles bajos en VOC ("low-VOC"), pegamentos y solventes a base de agua, esmalte de uñas "3 Free", quitaesmaltes no tóxicos, y **productos no tóxicos de arte y artesanía** para uso en casa y en la escuela.
  - ✓ **Guía verde** para ambientes escolares
  - ✓ Herramienta para buscar cosméticos más seguros
- ✓ **Ventile su casa** al usar productos de limpieza, pintar dentro de la casa o usar cualquier producto con fragancia.
- ✓ **Use un ventilador de extracción** o campana de estufa al cocinar, especialmente si su estufa opera con gas natural.



### No haga esto

- ✗ ¡No fume!
  - Fumar (y vapear) es una de las fuentes más importantes de VOCs.
  - Para información sobre cómo dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT NOW, visite <https://smokefree.gov/> o hable con su médico.
- ✗ Evite limpiar la ropa en seco (en tintorería). Ventile la ropa lavada en seco antes de guardarla o ponérsela.
- ✗ Las personas embarazadas y los niños deben evitar los salones de uñas, puesto que tienen una alta concentración de VOCs.



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