



# 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](http://wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards)