



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