



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



El arsénico



¿Sabía usted?

El 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