

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA “HEALTHY KIDS MINNESOTA 2021”

Metales

El programa “Healthy Kids Minnesota” midió el contenido de 12 metales en la orina de los niños. Los metales se encuentran naturalmente en el medio ambiente y entran en los alimentos, el aire y el agua. Algunos metales son nutrientes esenciales a niveles bajos. También se utilizan en la industria y la agricultura y se pueden encontrar en algunos productos que compramos, como los alimentos.

Si los niños se exponen a niveles más altos de algunos metales, eso puede perjudicarles la salud. Algunos posibles efectos sobre la salud incluyen problemas de aprendizaje y conducta, reacciones alérgicas, daño a los pulmones, el corazón y los riñones, y un aumento en el riesgo de cáncer en edad adulta. No obstante, detectar sustancias químicas en la orina de un niño es algo normal y no significa que se verá afectada su salud. Para la mayoría de las sustancias químicas, los científicos todavía están aprendiendo qué niveles pueden ser perjudiciales.

Nota importante relativa al plomo

La exposición al plomo tiene muchos efectos perjudiciales para la salud de los niños. El análisis de orina no es una buena manera de verificar la exposición al plomo, por lo que no es uno de los metales incluidos en el programa “Healthy Kids Minnesota 2021”. **Si le preocupa la exposición al plomo, hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con una clínica local.**



INFORMACIÓN GENERAL IMPORTANTE



Agua potable

El agua potable de pozos privados es una forma común en que los niños se exponen a los metales. Es importante analizar el agua de su pozo. Si se detectan niveles inseguros de arsénico o manganeso, el hecho de instalar una unidad de tratamiento de agua o de encontrar otra fuente de agua potable puede reducir la exposición. Visite nuestra página web de recursos.

El Departamento de Salud de Minnesota analiza regularmente el agua potable pública para asegurarse de que cumple con las normas de la Ley del Agua Potable.



El polvo de una casa contiene metales y otros tipos de sustancias químicas

Limpiar el piso y las superficies de su hogar y evitar que se acumule polvo ayuda a reducir la exposición a los metales. Y así como el lavado de manos reduce los gérmenes, también lava las sustancias químicas que puede contener el polvo.



¿Lleva usted metales del trabajo a su casa?

Algunos tipos de empleos incluyen el uso de metales como soldadura, fundición de metales, enchapado o baño metálico y fabricación de baterías. El polvo metálico, que es demasiado pequeño para verse, puede adherirse a su ropa, zapatos, piel y cabello mientras trabaja, y usted puede llevar consigo ese polvo a la casa. Esa exposición del “metal llevado a casa” puede afectar a los niños pequeños.

Si su empleo o pasatiempo incluye metales, siga las prácticas seguras y tome precauciones para evitar llevar el polvo a su casa, como darse un baño de regadera y cambiarse de ropa y zapatos justo después de terminar con el trabajo.



Hay metales en el humo del cigarrillo

Cuando crecen las plantas de tabaco, absorben más metales del suelo que otras plantas. Eso hace que fumar cigarrillos sea una forma común de exponer a las personas a los metales. El humo de segunda mano también puede exponer a su hijo a metales. Si usted fuma, hágalo fuera de la casa o del automóvil y lejos de su hijo. A fin de obtener asistencia para dejar de fumar, puede hablar con su médico o encontrar ayuda gratuita a su manera con el programa “Quit Partner”. Llame al 1-800-784-8669 (QUIT-NOW) o visite el sitio www.quitpartnermn.com.



Vivir cerca de industrias y empresas que liberan metales a la atmósfera o en el suelo

Aunque esta exposición es menos común, algunos niños que viven cerca de ciertas plantas industriales o sitios contaminados pueden exponerse a metales. Para averiguar si usted vive cerca de estos sitios o industrias, visite nuestra página web de recursos.



Joyas de metal baratas

A veces las joyas baratas o de bisutería pueden contener esos tipos de metales. Si un niño mastica, chupa, o ingiere las joyas puede ser causa de un alto nivel de exposición.

33

As

ARSENIC

Arsenic

El arsénico ocurre naturalmente en las rocas y el suelo. Parte del arsénico que hay en el medio ambiente proviene de actividades humanas y era un ingrediente en plaguicidas y conservantes de madera.

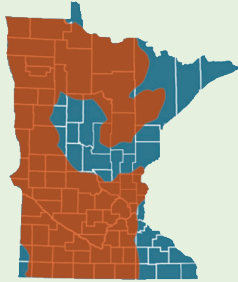
¿Cuáles son las maneras comunes en que se exponen los niños?

Alimento: Hay arsénico en ciertos alimentos, como:

- Arroz e ingredientes a base de arroz, como ciertos cereales y algunas fórmulas infantiles
- Jugos de frutas

Agua potable: Alrededor del 40% de los pozos privados en Minnesota contienen arsénico. Los niveles de arsénico tienden a ser más altos en las aguas subterráneas utilizadas para beber en las zonas del mapa de Minnesota que se muestran de color café. El arsénico no puede verse, saborearse ni olerse en el agua potable.

Estructuras de madera: Algunas estructuras de madera al aire libre más antiguas, como plataformas o equipos de juego, pueden contener arsénico si no son de cedro o secoya. Los niños pueden exponerse al jugar alrededor de esas estructuras de madera.



¿Qué maneras hay de reducir la exposición de mi hijo?

El arroz es la principal fuente de arsénico en los alimentos. Si su hijo come arroz varias veces por semana:

- Trate de servir otros granos en lugar de arroz como trigo, quinoa, maíz y avena.
- Ofrezca una variedad de tipos de arroz y enjuague bien el arroz antes de cocinarlo o cocínelo en mayor cantidad de agua.
- Limitar el consumo de productos a base de arroz.

Limite la cantidad de jugo que bebe su hijo.

Haga analizar correctamente el agua de su pozo privado. Si se detecta arsénico, considere la posibilidad de confirmar los resultados con otra prueba e instalar una unidad de tratamiento de agua o de utilizar otra fuente de agua potable..

Haga que sus hijos se laven las manos después de jugar en estructuras de madera tratadas antes del año 2004, y no quemese esa madera.

25

Mn

MANGANESE

Manganese

El manganeso ocurre naturalmente en el agua, las rocas, el suelo, los alimentos y el aire. Su cuerpo necesita algo de manganeso para mantenerse sano, pero demasiado manganeso puede ser perjudicial.

¿Cuáles son las maneras comunes en que se exponen los niños?

Alimento: Los niños obtienen suficiente manganeso para satisfacer las necesidades nutricionales de su dieta regular de alimentos como granos enteros, nueces y hortalizas de hoja. El manganeso de la dieta no es una preocupación para la salud.

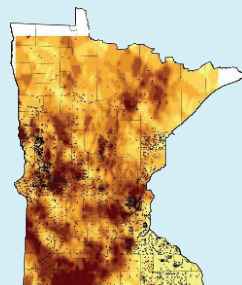
Agua potable: El manganeso ocurre naturalmente en el agua subterránea en todo el territorio de Minnesota. Se estima que alrededor del 50% de los pozos privados en Minnesota tienen un nivel de manganeso superior al que es seguro para que beba un bebé. Cuanto más oscura sea la sombra en el mapa, más probable es que los pozos privados de la zona tengan un nivel más alto de manganeso.

Empleos y pasatiempos: Los adultos que tienen ciertos empleos o pasatiempos, como soldar o trabajar en una fábrica donde se produce acero, pueden estar expuestos a altos niveles de manganeso. Pueden llevar el manganeso a su casa adherido a la ropa u otras superficies, y los niños pueden exponerse.

¿Qué maneras hay de reducir la exposición de mi hijo?

Haga analizar correctamente el agua de su pozo privado. Si se detecta un nivel inseguro de manganeso, considere la posibilidad de confirmar los resultados con otra prueba e instalar una unidad de tratamiento de agua o de utilizar otra fuente de agua potable.

Si usted trabaja con metales, siga las prácticas laborales seguras y evite llevar el polvo a su casa.





Mercury

El mercurio se encuentra naturalmente en el agua, los alimentos y el aire. Las fuentes mineras e industriales liberan mercurio en el medio ambiente.

¿Cuáles son las maneras comunes en que se exponen los niños?

Pescado: Algunos tipos de pescado contienen niveles más altos de mercurio. Los peces grandes, capturados localmente, como la lubina (róbalo), el lucioperca y el lucio europeo, tienden a contener los niveles más altos. Algunos peces comprados en tiendas, como el atún, también contienen los niveles más altos.

Productos: Antiguamente el mercurio en algunos productos (como termómetros) era más común que en la actualidad. El mercurio sigue siendo común en las bombillas fluorescentes. Cuando se rompen esos productos, el mercurio puede liberarse en el aire.

Productos aclarantes para la piel: Algunos productos aclarantes para la piel u otros productos faciales originados de fuera de los Estados Unidos



pueden contener altos niveles de mercurio. El uso de esos productos libera mercurio en el aire interior, lo cual es causa de posible exposición para los niños.

¿Qué maneras hay de reducir la exposición de mi hijo?

Evite usar productos faciales importados para aclarar la piel, productos antienviejecimiento o para el acné a menos que esté seguro de que no contienen mercurio. Puede consultar la etiqueta, pero frecuentemente el mercurio no figura en la lista. El mercurio no puede verse, saborearse ni olerse.

Siga las pautas del MDH sobre alimentación segura para reducir la exposición al mercurio del pescado. *Nota: Los resultados de los análisis de orina relativos al mercurio en el programa "Healthy Kids Minnesota" no nos indican la exposición de su hijo al tipo de mercurio que se encuentra en el pescado.*

Si se rompe un termómetro de mercurio de vidrio o una bombilla fluorescente, hay que limpiarlo correctamente. Algunas tareas comunes de limpieza, como barrer y aspirar, pueden aumentar la exposición de los niños al metal.

OTROS METALES

En la tabla siguiente se incluyen los demás metales que hemos medido.

Como se ha descrito anteriormente, estos metales se pueden encontrar en:

- El aire, la tierra, los alimentos y el agua
- El lugar de trabajo (fundición de metal, procesamiento, soldadura, esmerilado, enchapado, minería)
- Humo de tabaco
- Liberación de fuentes industriales

Algunos metales tienen fuentes de exposición adicionales que se incluyen en la tabla.

OTROS METALES	USOS ADICIONALES Y/O FUENTES DE EXPOSICIÓN
ANTIMONY	<ul style="list-style-type: none"> • Algunos retardantes de llama para plásticos y telas • Un plástico llamado "PET" que se utiliza en envases de alimentos y bebidas (como botellas de agua y bandejas de plástico para microondas o a prueba de horno convencional)
CADMIUM	<ul style="list-style-type: none"> • Mariscos o carnes de órganos (hígado, riñón) • Pigmentos y plásticos • Bisutería o joyas baratas
CHROMIUM	<p>Suplementos dietéticos</p> <p><i>Nota: Los niños obtienen suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de su dieta regular.</i></p>
COBALT	Consulte las fuentes generales anteriores
MOLYBDENUM	Un retardante de llama en poliéster y plásticos (como PVC)
NICKEL	Bisutería o joyas baratas
THALLIUM	Consulte las fuentes generales anteriores
TUNGSTEN	Consulte las fuentes generales anteriores
URANIUM	<ul style="list-style-type: none"> • Pequeñas cantidades en rocas • A veces en el agua subterránea

PARA OBTENER INFORMACIÓN Y RECURSOS ADICIONALES, VISITE NUESTRO SITIO WEB

