Las diez mejores maneras de ayudar a proteger a sus hijos contra el cáncer, el autismo, el TDAH y los coeficientes de inteligencia más bajos por las exposiciones ambientales.

La Academia Americana de Pediatría ha determinado que podemos ayudar a prevenir algunas enfermedades y la discapacidad en los niños, limitando su exposición a los pesticidas y a otros productos químicos encontrados en la vida cotidiana. Aquí hay algunas de las cosas que los padres pueden hacer.

1. Elija químicos no tóxicos y ambientalmente seguros, elimine el uso de pesticidas y fertilizantes en el jardín; No use plaguicidas dentro o sobre mascotas y deshágase de los productos químicos tóxicos con seguridad.
2. Reducir la exposición a los pesticidas mediante la elección de alimentos orgánicos o su lavado a fondo. Elija carne de animales libres criados en prados y evite comer carne procesada, carbonizada o bien hecha.
3. Descálcese antes de entrar en casa, y si están expuestos a productos químicos, lave la ropa de trabajo por separado de la familiar.
4. Filtre el agua corriente del grifo y transporte y almacénela en contenedores de acero inoxidable, vidrio o sin BPA. Alimentos de microondas y bebidas sólo en cerámica o vidrio. Evite los productos enlatados y los plásticos #1, #3 y #7.

5. Tome decisiones informadas sobre las compras consultando la base de datos de productos domésticos (USDHHS 2016). Los artículos de espuma adquiridos antes de 2005 deben ser inspeccionados; cualquier cosa rasgada o quebrándose debe ser substituida. Tenga cuidado al quitar la vieja alfombra y su relleno. Pregunte sobre los retardantes de fuego. Utilice un filtro HEPA en las aspiradoras.
6. Reduzca el consumo de combustibles fósiles apagando las luces, conduciendo un auto de bajo consumo y caminando o andando en bicicleta cuando sea posible.
7. Evite el consumo de tabaco.

8. Limite el uso del teléfono móvil, comprobar los niveles de radón en el hogar y sopesar los riesgos de las pruebas médicas con los beneficios de sus diagnósticos.
9. Cúbrase del sol y use crema de protección solar.
10. "Cada persona puede ser una voz activa en su comunidad. En mayor medida de lo que muchos piensan, los individuos tienen el poder de afectar las políticas públicas al permitir que los responsables políticos sepan que apoyan fuertemente la investigación del cáncer ambiental y las medidas que reducirán o eliminarán del ambiente sustancias tóxicas que se conocen o sospechan carcinógenos o productos químicos que alteran el sistema endocrino. Las personas también pueden influir en la industria seleccionando productos no tóxicos y donde no existen, comunicándose con los fabricantes y organizaciones comerciales sobre su deseo de productos más seguros "(President's Cancer Panel 2010, pág. XX.

Para más información visite http://www.pehsu.net, https://greenkidsdoc.wordpress.com/2017/05/, y http://pediatrics.aappublications.org/content/130/6/e1757

Great Lakes Center for Children's Environmental Health