

¡Apague los retardantes de llama y promueva la salud!

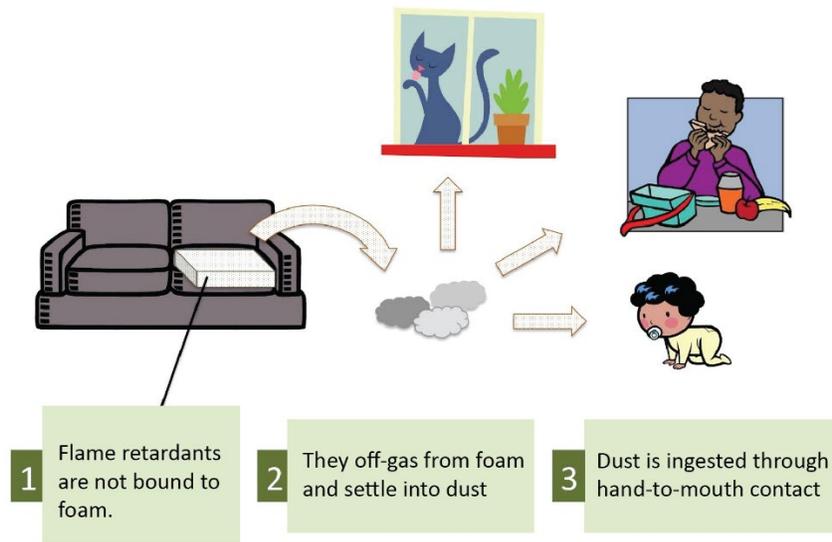
¿Qué son los retardantes de llama? Los retardantes de llama son sustancias químicas que se añaden a los muebles, productos electrónicos y de aislamiento de edificios para retrasar la propagación de incendios. Existen cientos de retardantes de llama que contienen numerosas sustancias químicas, entre ellas el bromo, el cloro y el fósforo. Los retardantes de llama pueden ser dañinos, especialmente para personas que se exponen a ellos en el trabajo, como los bomberos.

¿Dónde se encuentran los retardantes de llama?

Los retardantes de llama se pueden encontrar en:

- Muebles para casas y oficinas
- Productos para bebés tales como sillas altas, almohadas para el amamantamiento, almohadillas de mesas de cambiar pañales, colchones de cuna, porta-bebés y colchonetas para dormir la siesta
- Alfombras y relleno de alfombras
- Asientos de automóvil y avión
- Electrodomésticos de cocina
- Productos electrónicos como computadoras, teléfonos celulares, televisiones y controles remotos
- Materiales de aislamiento de edificios
- Alambres y cables

Los retardantes de llama pueden fugarse de estos productos de hule espuma y plástico para unirse al polvo asentado y al aire en nuestras casas. De ahí pueden ser inhalados, tragados o absorbidos a través de la piel. Los niños tienen una mayor exposición a estas sustancias químicas porque juegan en o cerca del piso y después meten sus manos y otros objetos a la boca. Los retardantes de llama también se pueden encontrar en nuestros alimentos y agua, especialmente en el pescado grasoso, la carne, los productos lácteos y ¡hasta en algunos alimentos a base de plantas!



Green Science Policy Institute: Retardantes de llama

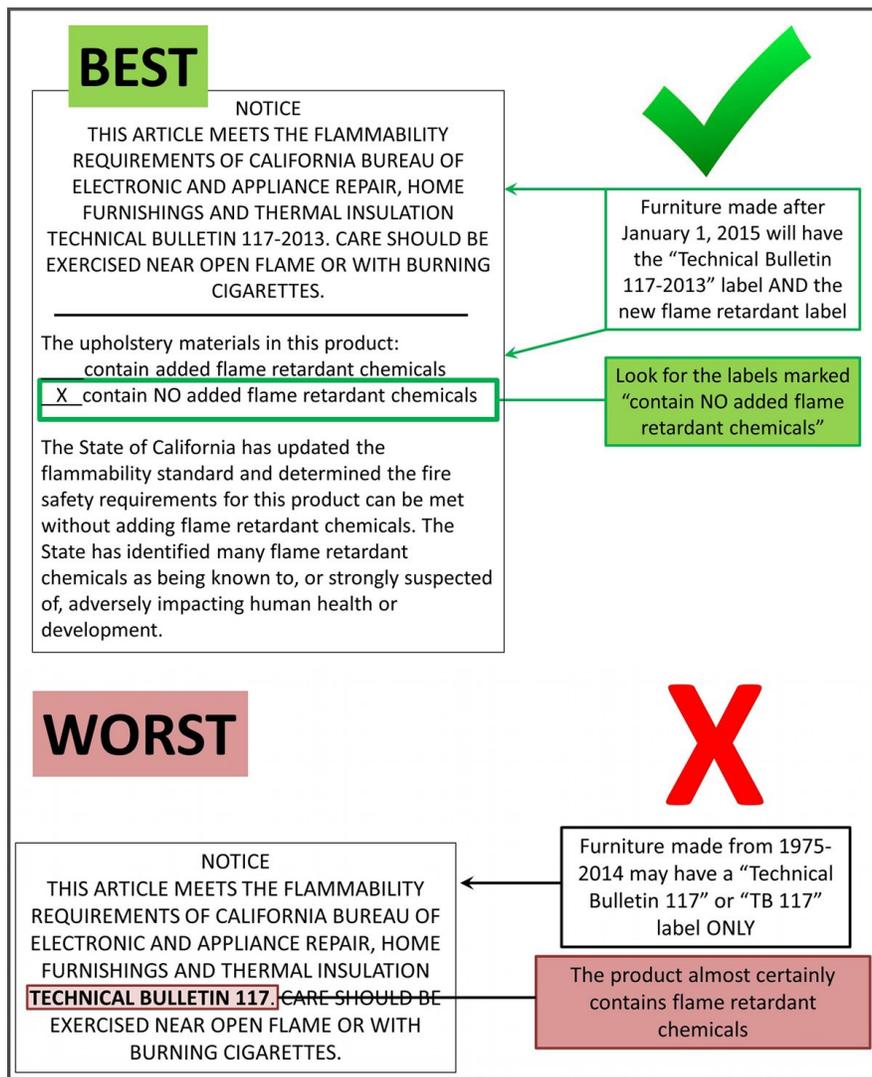
¿Cómo afectan los retardantes de llama a nuestra salud?

Durante el embarazo, los retardantes de llama atraviesan la placenta y entran al cuerpo del feto. Los retardantes de llama pueden persistir en los tejidos del cuerpo durante muchos meses ¡o hasta años! Los retardantes de llama están vinculados al cáncer, alteraciones hormonales y problemas de destrezas motoras, atención e inteligencia en los niños.

¿Cómo podemos evitar los retardantes de llama?

- Quitar el polvo de las superficies con un trapo húmedo de microfibras (incluyendo el interior de su coche).
- Limpie frecuentemente con una aspiradora que tenga un filtro **HEPA** y limpie los pisos con un trapeador de microfibras.
- Lave frecuentemente las manos de los niños, especialmente antes de comer. Lávese las manos después de tocar las pelusas de la secadora o los teclados.
- Arregle o reemplace cualquier mueble que tenga hule espuma desmoronada o expuesta.
- Evite el relleno de alfombra de hule espuma.
- Consuma menos grasa de carne y productos lácteos altos en grasa.

Revise las etiquetas de los muebles para ver si contienen retardantes de llama buscando las siguientes etiquetas.



[Natural Resources Defense Council](#)

Recursos:

National Institute of Environmental Health Sciences: [Retardantes de llama](#)

Green Science Policy Institute: [Retardantes de llama](#)

Environmental Working Group:

Retardantes de llama: [Por qué se encuentran en nuestras casas y cómo evitarlos](#)

[Consejos para padres: Busque colchonetas de siesta sin retardantes de llama](#)

Toxic Free Future: [Consejos para evitar los retardantes de llama tóxicos en casa](#)

Pediatric Environmental Health Specialty Units (PEHSUs): [PBDEs: Information for Pediatric Health Professionals](#)

Referencias:

“Advice for Parents: Find Nap Mats Without Flame Retardant Chemicals” Tasha Stoiber Ph.D., Senior Scientist. *EWG's Children's Health Initiative*. Accessed June 21, 2019.

“Flame Retardants” *EWG's Children's Health Initiative*. [Ewg.org/Flame-retardants](#). Accessed June 21, 2019.

“Flame Retardants” NIH. https://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/flame_retardants/index.cfm. Accessed July 7, 2019.

“Flame Retardants: Why They’re in Our Homes and How To Avoid Them” Johanna Congleton. *EWG's Children's Health Initiative*. Accessed June 21, 2019.

“[PBDEs: Information for Pediatric Health Professionals](#)” PEHSU. Accessed June 21, 2019.

“Top Tips for Avoiding Toxic Flame Retardants at Home” Toxic Free Future. <https://toxicfreefuture.org/top-tips-avoiding-toxic-flame-retardants-home/>. Accessed July 7, 2019.