

PROGRAMA DE NIÑOS Y NIÑAS LIBRES DE SUSTANCIAS TÓXICAS

HOJA INFORMATIVA DE LA CAMPAÑA DE REGRESO A LA ESCUELA

El regreso a clases es un buen momento para pensar en comprar y usar productos más seguros para la salud. Esto es importante porque así se puede reducir la posible exposición de su hijo a sustancias químicas nocivas. La exposición a ciertas sustancias químicas puede provocar efectos potencialmente dañinos.

La exposición a sustancias químicas puede ser motivo de mayor preocupación en el caso de los pequeños:

- El hábito de los niños y niñas de llevarse las manos a la boca los expone a un mayor riesgo de estar en contacto con sustancias químicas dañinas que se han filtrado de los productos de uso doméstico y los juguetes.
- El cuerpo de los menores es más pequeño y aún está en desarrollo, por lo que son más vulnerables a los efectos negativos para la salud.
- Los niños y niñas beben, comen y respiran más en relación con su peso corporal que los adultos.
- La exposición de los menores a ciertas sustancias químicas nocivas puede ponerlos en riesgo de sufrir retrasos en el desarrollo.

Las siguientes son sustancias químicas dañinas que se deben evitar:

Los fenoles, los ftalatos y los PFAS.

- **Fenoles:** Muchos fenoles se consideran sustancias químicas “disruptoras del sistema endocrino”, lo que significa que pueden afectar las hormonas naturales del cuerpo. Los fenoles se pueden encontrar en ambientadores, desodorantes, latas de metal y envases de plástico. El bisfenol A es una sustancia química dañina para los menores y tiene efectos adversos para la salud, entre ellos, problemas en el desarrollo fetal e infantil, así como problemas hepáticos, renales y tiroideos.
- **Ftalatos:** Los ftalatos son una familia de sustancias químicas que se utilizan para hacer que los plásticos sean más flexibles y duraderos. También se emplean en productos de cuidado personal y en una amplia gama de otros tipos de productos. Los ftalatos se consideran sustancias químicas «disruptoras del sistema endocrino», lo que significa que pueden afectar las hormonas naturales del cuerpo. Los ftalatos se pueden encontrar en champús, desodorantes, aceites lubricantes, fragancias, perfumes, lacas para el cabello y esmaltes de uñas. Algunos riesgos para la salud asociados a los ftalatos incluyen defectos congénitos, el empeoramiento de los síntomas del asma y el eccema.
- **PFAS:** Los PFAS son una familia de sustancias químicas que se han utilizado ampliamente durante décadas. Los PFAS son extremadamente estables y no se descomponen en el medio ambiente. Algunos PFAS pueden acumularse y permanecer en el cuerpo humano durante muchos años, pero también pueden disminuir lentamente si cesa la exposición. Los impactos en la salud que más nos preocupan para las personas debido a la exposición a los PFAS incluyen efectos en el sistema inmunológico, como una menor respuesta a las vacunas; cambios en la función hepática, como niveles más altos de colesterol y enzimas hepáticas elevadas; y menor peso al nacer.

What are the 3 Ps?

Los fenoles
Los ftalatos
Los PFAS

Minnesota está reduciendo la contaminación y la exposición a los PFAS mediante leyes que limitan los ámbitos en los que se pueden utilizar estos compuestos, entre ellos los envases de alimentos, las espumas contra incendios y los productos de consumo. Amara's Law (La Ley de Amara), que entró en efecto en 2025, prohíbe el uso de las PFAS en 11 categorías de productos, entre ellas utensilios de cocina, cosméticos, productos de limpieza y textiles. Esta ley eliminará todos los usos no esenciales de los PFAS en los productos para el año 2032.

Pasos sencillos para reducir su exposición a sustancias químicas potencialmente dañinas presentes en los productos de consumo.

- Al reemplazar artículos del hogar, considere productos fabricados sin sustancias químicas nocivas. Algunos productos pueden llevar la etiqueta “Safer Choice” (más seguros) de la EPA, que indica que se trata de un producto seguro para la salud. Lea las etiquetas de los productos para verificar que no contengan sustancias químicas nocivas y evite aquellos que puedan indicar el uso de PFAS, como los que son resistentes a las manchas o al agua, o los que contienen recubrimientos antiadherentes.
- Pasar la aspiradora y limpiar regularmente las superficies con un paño húmedo puede ayudar a reducir el polvo doméstico, que puede contener sustancias químicas nocivas que se liberan a medida que los productos se desgastan con el paso del tiempo.
- Asegúrese de desechar adecuadamente los productos que contengan sustancias químicas nocivas para ayudar a reducir la exposición y las emisiones al medio ambiente.

Additional resources

- [EPA | Children Are Not Little Adults \(https://www.epa.gov/children/children-are-not-little-adults\)](https://www.epa.gov/children/children-are-not-little-adults)
- [MDH | Reducing Exposures: Per- and Polyfluoroalkyl substances \(PFAS\) \(https://www.health.state.mn.us/communities/environment/hazardous/docs/pfassummary.pdf\)](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/hazardous/docs/pfassummary.pdf)
- [MDH | Bisphenol A \(https://www.health.state.mn.us/communities/environment/childenvhealth/docs/bpa.pdf\)](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/childenvhealth/docs/bpa.pdf)
- [MDH | Phenols \(https://www.health.state.mn.us/communities/environment/biomonitoring/docs/enpheninfohkmn.pdf\)](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/biomonitoring/docs/enpheninfohkmn.pdf)
- [MDH | Phthalates \(https://www.health.state.mn.us/communities/environment/biomonitoring/docs/enphthinfohkmn.pdf\)](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/biomonitoring/docs/enphthinfohkmn.pdf)
- [MDH | Phthalates \(https://www.health.state.mn.us/communities/environment/childenvhealth/docs/phthalates2.pdf\)](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/childenvhealth/docs/phthalates2.pdf)
- [MPCA | 2025 PFAS prohibitions \(https://www.pca.state.mn.us/air-water-land-climate/2025-pfas-prohibitions\)](https://www.pca.state.mn.us/air-water-land-climate/2025-pfas-prohibitions)

Minnesota Department of Health | Environmental Surveillance and Assessment (ESA) Section
651-201-4899 | health.risk@state.mn.us | www.health.mn.gov/communities/environment/childenvhealth/tfka

To obtain this information in a different format, call: 651-201-4899