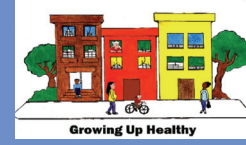


# East Harlem Kids In Action News



A newsletter from the Mount Sinai School of Medicine for the East Harlem Community

Welcome to a special edition of the Kids In Action Newsletter!

When your child first enrolled in Growing Up Healthy, he/she provided a urine sample. We tested it for chemicals that we think are coming from household and personal products, such as lotion, soap, and plastics. One of the chemicals that we tested for is called phthalates. We compared the Growing Up Healthy study results for these chemicals with test results from a group of children living across the United States.

Inside this newsletter we will explain:

- What are phthalates and are they safe?
- Our findings compared to the group of children living throughout the United States
- Steps you can take to reduce your exposure to phthalates

## Letter From The Doctor



Dear Growing Up Healthy Participants,

It has been a real pleasure working with you and your families over the past five years. By coming in every year for this project, you are helping us to understand what keeps kids healthy. You are working with us in this project and the success of this project is largely because of you!

We hope to share information that we learn from the study as we go along and that's why we developed this newsletter. We look forward to talking with you more about what we are learning and thank you again for your important role in this project!

Sincerely,

Dr. Maida Galvez

# Tome estos pasitos para reducir su exposición a los ftalatos

## 1. La "prueba de olor",

Los plásticos hechos con vinilo general-mente tienen un olor "plástico", como el de una cortina de ducha nueva o de los juguetes de plástico blando. Cuando sea posible, escoja alternativas naturales en ves de productos de vinilo, como las cortinas de ducha lavables de caña-mo o lino, las muñecas de tela, y los ju-guetes de madera.

## 2. Alimentos procesados.

Algunos alimentos grasosos o procesa-dos o contienen ftalatos.

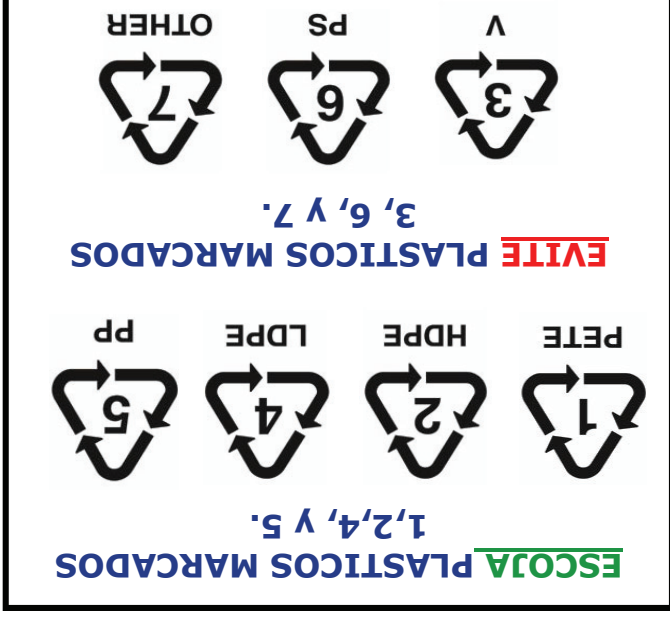
## 3. Compre sabiamente.

Productos como los esmaltes para las uñas, la laca para el cabello, y los des-odorantes a menudo contienen ftalatos, especialmente aquellos con perfume agregado. Lea cuidadosamente las eti-quetas en los productos de cuidado per-sonal, buscando específicamente la pa-labra "fragancia". La palabra "ftalato" no la encontrará en la etiqueta aun cuando se encuentre la sustancia en el producto. Busque productos libres de perfumes

4. No use el plástico en el horno mi-croondas. Utilice mejor los contene-dores de vidrio o de cerámica.
5. Trate de no usar instrumentos de cocina de plástico; Utilice mejor los instrumentos de acero inoxidable o de madera.
6. Trate de no usar contenedores plásticos en la lavadora de platos.

## 7. Apréndase los números.

La mayoría de los productos de plástico están marcados con un número del 1 al 7, generalmente en el fondo. Torne el contenedor boca abajo y busque el triángulo de reciclaje con un número en el centro, y...



## 8. Guarde los alimentos correctamente.

No permita que la envoltura de plástico entre en contacto directo con los ali-mentos.

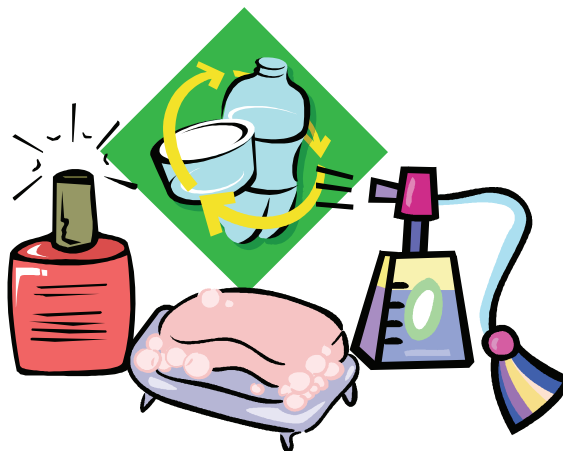
9. Al comprar "comida rápida de llevar" ("takeout"), no utilice ni los cubiertos de plástico ni los paquetes de condimentos.

10. Reemplace las tablas plásticas para cortar, con tablas de madera. Para eliminar las bacterias, rocíe las tablas de madera primero con vina-gre, y luego con agua oxigenada.

# Are Phthalates Safe ???

## What are phthalates?

Phthalates (sounds like tha-lates) are a type of chemical used to make plastics flexible and to keep the color and scent in personal care products. They are found in products like perfumes, nail polish, vinyl floors, detergents, food containers, soap, shampoo, toys, car seat covers, carpets, and plastic bags.



Pictures of products that may contain phthalates

## What are the dangers of phthalates?

Certain types of plastics are hazardous to health because they may allow toxic chemicals like phthalates to leak into food, water, and personal-care products. It's hard to avoid plastics altogether, but plastics are numbered according to the compounds they contain and some are safer than others. Plastics numbered 1,2,4, or 5 are plastics made from plants like corn and are usually the safest, while polyvinyl chloride (PVC), commonly known as vinyl, is the most hazardous plastic both to human health and to the environment.

## Are all plastics safe?

No. Some are made up of potentially toxic chemicals. In general, plastic types # 3, 6, and 7 should be avoided as much as possible.

## Are phthalates safe?

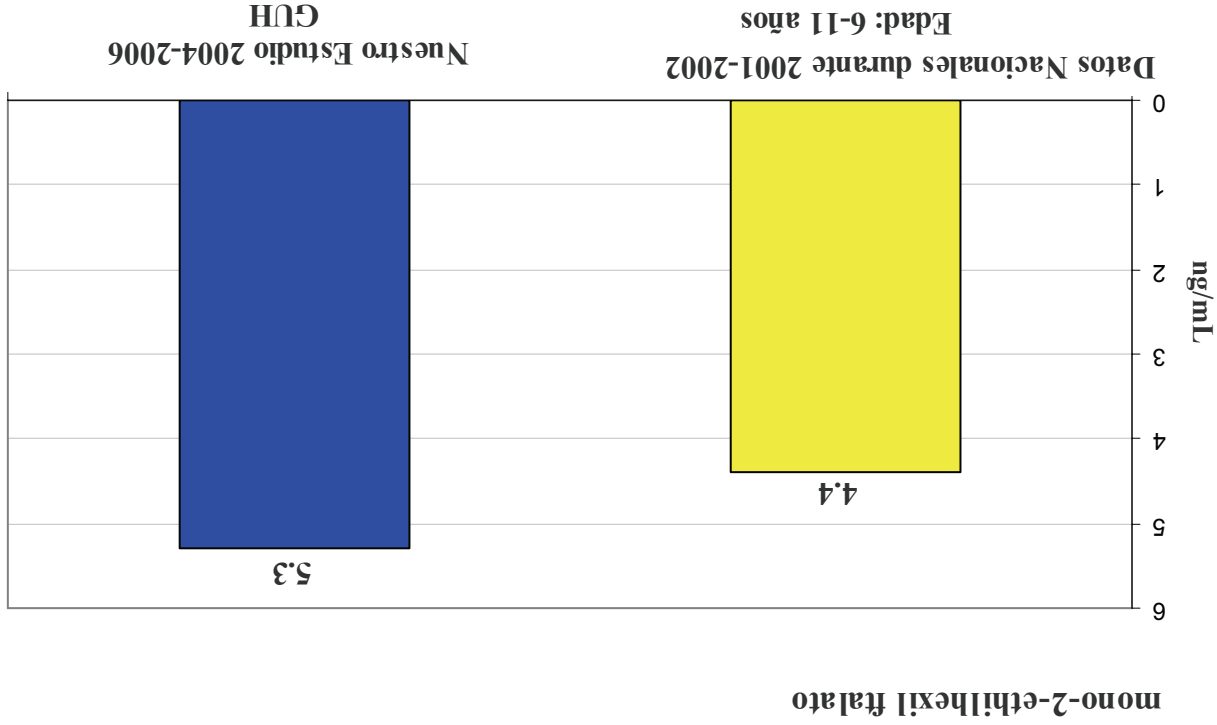
Scientists know that phthalates are harmful to animals. They are still studying its effect on human health. So far scientists think that phthalates may be associated with obesity and early onset of puberty, but more research is still needed.

## How can you tell if a product contains phthalates?

Phthalates do not have to be listed on labels of ingredients so it can be hard to know if it is in a product. It's safest to avoid plastics labeled #3, 6, or 7 and to choose products labeled phthalate-free or fragrance free.

# Resultados del estudio investigativo sobre los ftalatos:

Esta es una grafica de barras que nos muestra los niveles promedio de los ftalatos encontrados en la orina de los niños/as de nuestro estudio en comparación con un grupo de niños/as que viven en diversas partes de los Estados Unidos.



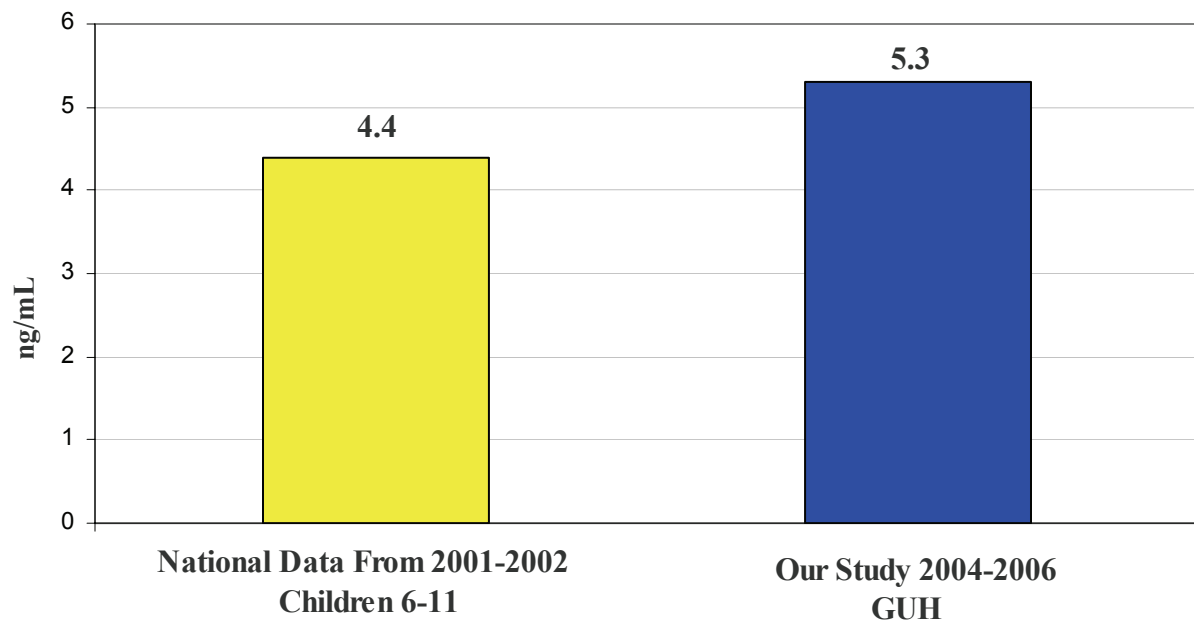
## Esta Grafica Nos Muestra Que:

Nuestros niños y niñas del proyecto Creciendo Saludable (GUH, por sus siglas en ingles) tienen niveles levemente más altos de mono-2-ethylhexil ftalato, comparado al grupo nacional de niños y niñas de entre 6 a 11 años de edad.

# Study Findings on Phthalates:

Below is a bar graph that shows us the average levels of phthalates found in the children in our study compared to a group of children living across the United States.

## Mono-2-ethylhexyl Phthalate



### The Graph Above Tells Us That:

Our Growing Up Healthy children have slightly higher levels of Mono-2-ethylhexyl Phthalate, compared to the national group of children ages 6 through 11.

# ??? Son sanos los Ftalatos ???

## ¿Qué son los ftalatos?

Los ftalatos (se pronuncia fa-ta-la-tos) son un tipo de sustancias químicas que se usa para darle flexibilidad a los plásticos y para preservar el color y la fragancia agregada a los productos de uso personal. Se pueden encontrar en productos como los perfumes, esmaltes de uñas, pisos de vinilo, detergentes, envases o contenedores para alimentos, jabones, champúes, juguetes, coberturas para los asientos de seguridad para bebés, alfombras y bolsas plásticas.

## ¿Cuáles son los peligros de los ftalatos?

Ciertos plásticos son peligrosos para la salud porque pueden permitir que químicos tóxicos, como los ftalatos, se filtren en la comida, el agua y los productos personales. Es muy difícil evitar toda clase de plásticos, pero los plásticos tienen una numeración de acuerdo a los componentes que contienen y unos son más sanos que otros.

Los plásticos con los números 1, 2, 4, o 5 son plásticos hechos de plantas, como el maíz (elote), y generalmente son los más sanos. Mientras que el cloruro de polivinilo (PVC, por sus siglas en inglés), comúnmente conocido como vinilo, es el plástico más dañino para la salud humana y para el medio-ambiente.

## ¿Son sanos todos los plásticos?

No. Algunos son hechos con sustancias que pueden ser tóxicas o venenosas. Por lo general, los plásticos tipo # 3, 6, y 7 deben ser evitados lo más posible.

Imágenes de productos que pueden contener ftalatos



## ¿Son sanos todos los plásticos?

No. Algunos son hechos con sustancias químicas que pueden ser tóxicas o venenosas. Por lo general, los plásticos tipo # 3, 6, y 7 deben ser evitados lo más posible.

## ¿Son sanos los ftalatos?

Los científicos saben que los ftalatos son dañinos para los animales. Todavía están estudiando los efectos a la salud en los humanos. Hasta el momento, los científicos piensan que los ftalatos pueden estar asociados con la obesidad y el desarrollo físico adelantado (el inicio adelantado de la pubertad), pero aún hace falta más investigación.

## ¿Cómo se puede saber si un producto contiene ftalatos?

No es obligatorio nombrar los ftalatos en la lista de los ingredientes de un producto, por lo tanto es difícil saber si existen en algún producto en específico. Lo más seguro es evitar los plásticos marcados # 3, 6, o 7 y escoger productos que indiquen estar libres de ftalatos o libres de fragancias.

# Take Small Steps to Reduce Your Exposure to Phthalates

## 1. The “smell test”.

Plastics made with vinyl usually have a “plastic” smell, like that of a new shower curtain or soft plastic toys. When possible, choose natural alternatives to vinyl products, like washable hemp or linen shower curtains, cloth dolls, and wooden toys.

## 2. Processed foods.

Some fatty or processed foods contain phthalates.

## 3. Shop wisely.

Products like nail polish, hairspray, and deodorants often contain phthalates, especially those with fragrance added. Read the labels on personal care products carefully, looking for the word fragrance. Phthalates may not be on the label, even when they are present. Look for fragrance-free products.

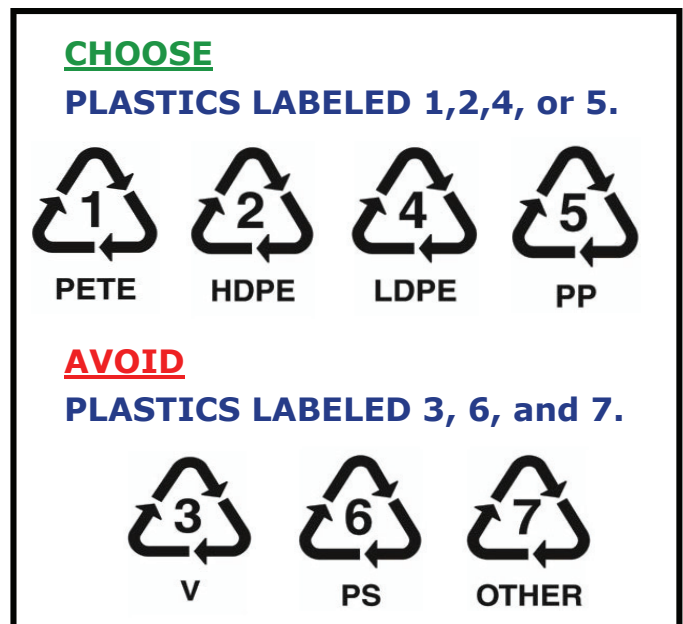
**4. Avoid using plastic containers in the microwave. Use microwavable glass or ceramic containers instead.**

**5. Avoid plastic cooking tools; use stainless steel or wooden ones instead.**

**6. Avoid placing plastic containers into the dishwasher.**

## 7. Learn the numbers.

Most plastic products are labeled with a number from 1 to 7, usually on the bottom. Flip the container upside down and look for the recycling triangle with a number in the middle, and...



## 8. Store food properly.

Don't let plastic cling wrap come into direct contact with food.

**9. When buying takeout foods, avoid using plastic utensils or condiment packs.**

**10. Replace plastic cutting boards with wooden ones. To kill bacteria, spray the wooden boards first with a mist of vinegar, then with hydrogen peroxide.**



## Este de Harlem

### Boletín Niños en Acción



Un boletín de la Escuela de Medicina de Mount Sinai para la comunidad del Este de Harlem

¡Bienvenidos a una edición especial de nuestro boletín "Niños en Acción" (Kids in Action)!

Cuando su hijo/a ingresó al estudio Growing Up Healthy

(*Creciendo Saludable*), el/ella nos dio una muestra de orina. La cual analizamos buscando ciertas sustancias químicas. Creamos que estas sustancias vienen de productos que se usan en la casa y en el cuerpo como las cremas, el jabón, y también en los plásticos. Una de las sustancias que medimos se llama ftalatos (fa-ta-lamos se llama ftalatos (fa-ta-lamos). Comparamos los resultados del estudio Creciendo Saludable con los resultados de un grupo de niños y niñas que viven en varias partes de los Estados Unidos.

En este boletín le explicaremos:

- ¿Qué son los ftalatos?, y si son sanos los ftalatos?
- Nuestros descubrimientos comparados a los del grupo de niños que viven en varias partes de los Estados Unidos.
- Pasos que usted puede tomar para reducir su exposición a los ftalatos.

Dra. Maida Galvez

Sinceramente,

¡Esperamos compartirles información que vamos aprendiendo del estudio y por eso hemos desarrollado este boletín! Anticipamos poder hablar más con usted acerca de lo que estamos aprendiendo. ¡Nuevamente, gracias por el papel importante que usted juega en este proyecto! Yecto!

Ha sido un verdadero placer trabajar con ustedes y sus familias durante estos últimos cinco años. Al participar de su visita con nosotros cada año, usted nos está ayudando a entender que es lo que mantiene a los niños y a las niñas saludables. ¡Ustedes trabajan junto a nosotros en este proyecto y el éxito de este proyecto es en gran parte debido a usted!

Queridos participantes del estudio "*Creciendo Saludable*",

Carta de la  
doctora

