

# Cuestiones de salud

## Cómo proteger a nuestra familia de las sustancias tóxicas



Para consultar este folleto en Internet, visite:  
[www.prhe.ucsf.edu/prhe/cuestionesdesalud.html](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/cuestionesdesalud.html)



Publicación de la Universidad de California en San Francisco  
Programa de Salud Reproductiva y Medio Ambiente  
Promoviendo los Conocimientos Científicos para Asegurar la Prevención  
(FASTEP)

FASTEP es una alianza de participantes académicos, gubernamentales y no gubernamentales que abarca los campos de la toxicología y la salud reproductiva, ambiental, ocupacional y pediátrica. Nuestro objetivo consiste en asegurar el derecho de todas las personas a una salud reproductiva óptima al velar por un ambiente que prevenga la exposición a sustancias tóxicas y promueva la salud de los embarazos, los niños, los adultos y las generaciones



Magee-Womens Hospital of UPMC



University of California  
San Francisco



Investigación, redacción y traducción al español: Julieta Pisani McCarthy, MA  
Revisión y asesoramiento: Brenda Rivas-Camarena,  
Supryia M. Ray, Esq., [www.rayediting.com](http://www.rayediting.com)  
Diseño: Arin Fishkin, [www.arinfishkin.com](http://www.arinfishkin.com)

Impreso en papel 100% reciclado, con tintas de soya y energía eólica en una imprenta gremial



Las sustancias tóxicas son metales y sustancias químicas que pueden afectar nuestra salud. Todos podemos estar expuestos a muchas sustancias tóxicas a diario. Esas sustancias pueden afectar todos los aspectos de nuestra salud reproductiva.

Este folleto ofrece información sobre las medidas que podemos tomar para evitar o reducir nuestra exposición a las sustancias tóxicas. Así podemos proteger nuestra salud y la de nuestras familias.

La exposición a sustancias tóxicas puede afectar el sistema reproductivo de hombres y mujeres, y puede hacer que resulte más difícil lograr el embarazo. Los fetos, los bebés, los niños y los adolescentes son más vulnerables. La exposición a incluso pequeñas cantidades de sustancias tóxicas a esas edades puede provocar enfermedades en distintas etapas de la vida y de generación en generación.

## Más información

Este folleto ofrece una lista de algunas de las muchas maneras de prevenir la exposición a sustancias que pueden afectar la salud reproductiva y el desarrollo. Las medidas de prevención que presenta este folleto se basan en recomendaciones de las principales autoridades en las áreas de salud ambiental y ocupacional.

Encuentre enlaces a esas fuentes de información y más recomendaciones prácticas para evitar las sustancias tóxicas en: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#masinformacion](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#masinformacion).

## Comuníquese con nosotros



**UCSF Program on Reproductive Health and the Environment**

1330 Broadway, Suite 1100

Oakland, CA 94612

Teléfono: (510) 986-8990

Correo electrónico: [prhe@obgyn.ucsf.edu](mailto:prhe@obgyn.ucsf.edu)

© Copyright 2010 The Regents of the University of California.

## Haga que el gobierno trabaje para usted

Las medidas individuales que podamos tomar nos ayudan a evitar solo en parte las sustancias tóxicas presentes en el medio ambiente. Para solucionar realmente el problema, necesitamos políticas públicas que eviten la contaminación química en primer lugar.



### Usted puede influenciar las políticas públicas.

- Infórmese sobre estos problemas.
- Participe en organizaciones locales, estatales y nacionales que trabajen para prevenir la contaminación.
- Hágale saber lo que piensa a sus representantes. Puede encontrar las direcciones y números de teléfono de sus representantes en: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#gobierno](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#gobierno).



### Apoye las políticas que prevengan la contaminación.

- Necesitamos políticas que identifiquen las sustancias tóxicas, eliminen gradualmente su uso y las reemplacen con alternativas que no dañen la salud humana y el medio ambiente.



Algunas sustancias tóxicas se acumulan en nuestro cuerpo. Así pueden afectar nuestra salud y cualquier futuro embarazo mucho tiempo después de que hayamos estado expuestos a ellas. Por lo tanto, las recomendaciones de este folleto están dirigidas a mujeres, hombres y niños. Nos conciernen a todos, ya sea o no que tengamos hijos, estemos esperando un bebé o queramos tener una familia en el futuro.

## 5 cosas que puede hacer

- Evite las sustancias tóxicas en el hogar.
- Evite las sustancias tóxicas en el trabajo.
- Evite las sustancias tóxicas en la comunidad.
- Compre con inteligencia y responsabilidad.
- Haga que el gobierno trabaje para usted.

Para consultar este folleto en Internet, visite:  
[www.prhe.ucsf.edu/prhe/cuestionesdesalud.html](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/cuestionesdesalud.html).





## Evite las sustancias tóxicas en el hogar



### No fume.

- Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de fumar.
- No permita que fumen a su alrededor y no se acerque a lugares públicos donde se permita fumar.



### Use productos de higiene y cuidado personal no tóxicos.

Muchos de estos productos contienen ingredientes que pueden afectar la salud reproductiva.

- Busque productos más saludables en:  
[www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#cuidadopersonal](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#cuidadopersonal).

## Compre con inteligencia y responsabilidad



### Elija productos no tóxicos.

Muchos de los productos que usa a diario pueden estar hechos con sustancias tóxicas. Existen varias guías para los consumidores que pueden ayudarle a encontrar productos no tóxicos. Puede encontrar enlaces a esas guías en:  
[www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#guias](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#guias).



## Evite las sustancias tóxicas en la comunidad

Fuera de su hogar, puede reducir la contaminación en la comunidad



**Ayude a crear un mejor medio ambiente para su familia y las personas que lo rodean.**

- Maneje menos. Comparta los viajes en carro dando y recibiendo aventones entre familiares y amigos. Use los medios de transporte público. Viaje en bicicleta y camine.
- Nunca queme basura, en especial muebles, llantas y plásticos.
- No use pesticidas. Utilice técnicas orgánicas o de control integrado de plagas en jardines y huertos. Para mayor información: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#comunidad](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#comunidad).
- Nunca tire sustancias tóxicas, como aceites, gasolina, pesticidas, pinturas, solventes y medicinas, por desagües, escusados o en la basura. Comuníquese con el Departamento de Salud local para aprender a desechar adecuadamente esas sustancias tóxicas. Busque el número del Departamento de Salud local en la sección de dependencias gubernamentales de la guía telefónica o llame a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades al 800-232-4636. *Se habla español.*



**No use pesticidas.**

Los pesticidas son venenos y otras sustancias para matar insectos, roedores, malas hierbas, bacterias y hongos.

- Evite que los insectos y roedores entren en su casa. Limpie las migas y la comida derramada. Guarde la comida en recipientes bien cerrados. Selle las grietas alrededor de las puertas, las ventanas y las bases de las paredes. Repare goteras y agujeros. No permita aguas estancadas.
- Use cebos y trampas en vez de aerosoles, polvos y bombas de veneno.
- No use collares, baños o aplicaciones contra las pulgas en sus mascotas.
- Solo contrate a fumigadores profesionales que tengan licencia para hacer su trabajo.
- Busque alternativas a los pesticidas en: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#plagas](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#plagas).



**Quite el polvo con trapos y agua.**

El polvo contiene muchas sustancias tóxicas, como el plomo, los pesticidas y los retardantes de fuego. Las escobas y los plumeros secos esparcen el polvo en vez de quitarlo.

- Utilice trapos húmedos para limpiar pisos y superficies.
- Quítese los zapatos al entrar a su casa. Los zapatos pueden traer pesticidas y otras sustancias tóxicas de afuera de la casa.
- Límpiense los zapatos en un buen felpudo grueso si prefiere no quitarse los zapatos en su casa.



**Limpie su casa con productos de limpieza no tóxicos.**

- Es fácil y económico preparar productos de limpieza eficaces y no tóxicos con ingredientes simples como el vinagre y el bicarbonato de sodio. Averigüe cómo comprar o preparar productos de limpieza no tóxicos en: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#limpieza](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#limpieza)





### Evite lavar en seco la ropa.

La mayoría de los sistemas de limpieza en seco utilizan una sustancia llamada *percloroetileno*. Esta sustancia se desprende de la ropa lavada en seco y contamina el aire del hogar.

- Lave con agua. La mayoría de la ropa etiquetada para lavar en seco (en inglés, *dry clean only*) puede en realidad lavarse con agua. Lave esa ropa a mano o pida en la tintorería que la laven con agua.



### Escoja los plásticos con cuidado.

Algunos plásticos desprenden sustancias tóxicas como cloruro de vinilo, ftalatos y bisfenol A (BPA).

- No compre productos de PVC blando. Algunos juguetes y cortinas para las tinas de baño están hechas con PVC blando.
- No ponga alimentos o bebidas calientes en recipientes plásticos. Use recipientes de vidrio o acero inoxidable.
- Utilice recipientes de vidrio en vez de plástico en el microondas.
- Infórmese sobre los plásticos en: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#plasticos](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#plasticos).

- Si está embarazada o planificando un embarazo y está expuesta en el trabajo a sustancias que pueden causar problemas, pida que modifiquen sus actividades. Hable con su médico o su sindicato para que la guíen.
- Si vive con alguien que trabaja con sustancias tóxicas, esa persona debe cambiarse y bañarse después de trabajar. Debe guardar cualquier herramienta o ropa de trabajo para mantenerlas separadas de los espacios donde viven las personas de la casa. Esas ropas de trabajo deben lavarse por separado.
- Si piensa que su empleador está quebrantando alguna de las normas de seguridad o que su lugar de trabajo presenta graves peligros, presente una queja ante la oficina regional de OSHA. OSHA es la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. Para mayor información y para encontrar los datos de su oficina regional, llame al 800-232-4636 o visite: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#trabajo](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#trabajo). *Se habla español.*
- Si es trabajador agrícola, puede encontrar información sobre cómo reducir su exposición a pesticidas agrícolas en: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#trabajo](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#trabajo).





## Evite las sustancias tóxicas en el trabajo

Muchas de las sustancias utilizadas en distintos trabajos, que se encuentran presentes en edificios de oficinas, o que son empleadas en proyectos de renovación son tóxicas para la salud reproductiva.



**Por ley, tiene derecho a un lugar de trabajo saludable.**

- Consiga la información y la capacitación adecuada sobre las sustancias químicas presentes en su trabajo. Por ley, su empleador tiene la obligación de proporcionarle capacitación e información sobre los peligros relacionados con su trabajo, incluidas las hojas de datos de seguridad de los materiales (en inglés, *Material Safety Data Sheets* o *MSDS*). Siga las instrucciones para evitar la exposición a sustancias tóxicas y utilice el equipo de protección. Pregúntele a su empleador o al representante de su sindicato si puede utilizar alternativas menos tóxicas y otros medios de control de peligros.



**Opte por remodelaciones más saludables.**

Muchas pinturas, pegamentos y materiales para pisos pueden desprender sustancias tóxicas mucho después de que se haya terminado el proyecto de remodelación.

- Pida pinturas y otros materiales identificados como *water-based* y *VOC-free*.
- Si está embarazada, no haga proyectos de remodelación.
- Aléjese de habitaciones que hayan sido remodeladas recientemente.
- Infórmese sobre materiales más saludables  
[www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#remodelacion](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#remodelacion).



en:



**No permita mercurio en su dieta, su hogar ni su basura.**

- Elija pescados menos contaminados con mercurio. Infórmese sobre pescados saludables y ambientalmente sostenibles en: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#mercurio](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#mercurio).
- Consulte los avisos sobre especies locales de pescado si va de pesca o comparte el pescado que otros pescan. Infórmese sobre esos avisos en: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#mercurio](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#mercurio).
- Reemplace su termómetro de mercurio con uno digital. No arroje termómetros de mercurio ni ningún otro objeto que tenga mercurio (como las bombillas eléctricas compactas) a la basura. El Departamento de Salud de su zona puede decirle a dónde llevar esos objetos. Busque el número en la sección de dependencias gubernamentales de la guía telefónica o llame a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: 800-232-4636. *Se habla español.*





### Evite los pesticidas y otras sustancias tóxicas presentes en alimentos y en el agua.

- Siempre que sea posible, coma alimentos orgánicos para reducir su exposición a los pesticidas. Si los alimentos orgánicos le resultan muy costosos, elija las frutas y verduras menos contaminadas y evite las más contaminadas. Infórmese sobre cómo reducir su exposición a los pesticidas y cómo evitar los alimentos más contaminados en: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#alimentos](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#alimentos).
- Limite la cantidad de alimentos con alto contenido de grasa animal. Muchas de las sustancias tóxicas que persisten en el medio ambiente se acumulan en la grasa animal.
- Siempre que sea posible, evite los alimentos y las bebidas enlatadas. Coma frutas y verduras frescas o congeladas para evitar el BPA. El BPA es una sustancia química utilizada en la resina que cubre el interior de la mayoría de las latas de comidas y bebidas.
- Para aprender a reducir las sustancias tóxicas presentes en el agua potable, visite: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#agua](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#agua).



### Evite el plomo.

El plomo puede estar presente en la pintura, el polvo y la tierra de las casas. Las casas construidas antes de 1978 pueden estar pintadas con pintura con plomo.

- Llame al centro nacional de información sobre el plomo para informarse sobre cómo evitar el plomo: 800-424-LEAD. *Se habla español.*
- Si la pintura de su casa tiene plomo, asegúrese de cubrirla con una capa nueva de pintura, empapelado o azulejos.
- Nunca lije o trate de quitar el plomo. Contrate a un profesional autorizado con licencia para hacerlo.



### Analice el nivel de radón de su hogar.

El radón es un gas radioactivo presente en muchos sótanos y plantas bajas de casas y edificios.

- Compre una prueba de radón en la ferretería.
- Infórmese sobre el radón llamando al 800-SOS-RADON o en: [www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#radon](http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/salud.html#radon). *Se habla español.*

