

# Cuestiones de salud

Cómo proteger a nuestra familia de las sustancias tóxicas





**L**as sustancias tóxicas son sustancias y elementos químicos 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.



Algunas sustancias tóxicas se acumulan en nuestro cuerpo. Así pueden afectar nuestra salud y cualquier futuro embarazo mucho 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.

Compre con inteligencia y responsabilidad.

Haga que el gobierno trabaje para usted.

Para consultar este folleto en Internet, visite  
<http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>





## 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 <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>





## No use pesticidas

Los pesticidas son venenos y otras sustancias para matar insectos, roedores, malas hierbas, bacterias y hongos, pero también afectan nuestra salud.

- 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.
- Busque alternativas a los pesticidas en <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>
- No use collares, baños o aplicaciones contra las pulgas en sus mascotas.
- Use cebos y trampas en vez de aerosoles, polvos y bombas de veneno.
- Si decide usar pesticidas, solo contrate a fumigadores profesionales que tengan licencia para hacer su trabajo.



## 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 <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>



### Evite lavar en seco la ropa

Muchos sistemas de limpieza a seco usan sustancias tóxicas. La ropa lavada en seco desprende esas sustancias, que exponen su salud y contaminan el aire de su casa.

- 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 se la laven con agua.



### Plásticos: Use menos y elija con cuidado

Algunos plásticos desprenden sustancias tóxicas como cloruro de vinilo, ftalatos y bisfenol A. Para mayor información, visite <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>

- Elija vidrio, acero inoxidable o cerámica.
- El calor hace que los plásticos desprendan sustancias químicas. No ponga comidas o bebidas calientes en recipientes de plástico. Utilice vidrio o cerámica en el microondas.
- Evite los productos hechos de PVC, que es el plástico número 3. Algunos juguetes y cortinas de tina de baño están hechos de PVC.
- Evite usar productos de plástico desechables. Los residuos de plástico contaminan el medio ambiente. Las sustancias tóxicas presentes en el medio ambiente terminan en nuestro cuerpo.



## 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

en: <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>



## 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 <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>
- Consulte los avisos sobre especies locales de pescado si va de pesca o comparte el pescado que otros pescan. Infórmese sobre esos avisos en <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>
- 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. Para averiguar a dónde llevar a desechar estos objetos, comuníquese con el departamento de salud de su zona. Para mayor información, visite <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>







## 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 <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>
- 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 <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>



## 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 de 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.



## Elija productos de gomaespuma sin retardantes de fuego

Los colchones de cuna, las colchonetas y otros productos tapizados pueden tener retardantes de fuego. Esas sustancias pueden afectar la salud y el cerebro de los niños.

- Elija productos de gomaespuma que sean “*flame retardant free*” o que digan que cumplen con el reglamento TB-117-2013.
- Infórmese sobre los retardantes de fuego en <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>





## Evite las sustancias tóxicas en el trabajo

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



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

- Consiga información y la capacitación adecuada sobre las sustancias químicas presentes en su trabajo. Por ley, su empleador tiene la obligación de proporcionarle información y capacitación sobre los peligros relacionados con su trabajo, incluidas las hojas de datos de seguridad (en inglés, *Safety Data Sheets* o *SDSs*). 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 se pueden utilizar alternativas menos tóxicas y otros medios de control de peligros.







- Si está embarazada o planificando un embarazo y está expuesta en el trabajo a sustancias que puedan 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 en su trabajo existen peligros graves, presente una queja ante la oficina regional de OSHA. OSHA es la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. Para mayor información visite <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>
- Si es trabajador agrícola, puede encontrar información sobre cómo reducir su exposición a pesticidas agrícolas en <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>



# Evite las sustancias tóxicas en la comunidad



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

- Maneje menos. Comparta 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 <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>
- 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. Para mayor información, visite <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>





## Compre con inteligencia y responsabilidad



### Elija productos no tóxicos

Muchos de los productos que usamos 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 <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>





# 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 <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>



## 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 ni el medio ambiente.





## Más información

Este folleto ofrece una lista de algunas de las muchas maneras de evitar 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 <http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>

## Comuníquese con nosotros



Program on Reproductive  
Health and the Environment

UCSF Program on Reproductive Health  
and the Environment (PRHE)

Mailstop 0132

550 16th Street, 7th Floor

San Francisco, CA 94143

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

Teléfono: 415-476-3224



Para consultar este folleto en Internet, visite:  
<http://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces>

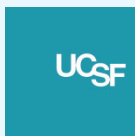


Publicación de la Universidad de California en San Francisco

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 futuras.



Magee-Womens Hospital of UPMC



Investigación, redacción y traducción al español: Julieta Pisani McCarthy, M.A.

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)

Adaptación de diseño: Carolina Rojas - [unportfolio.tumblr.com](http://unportfolio.tumblr.com)

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