Una publicación del Programa de Salud Reproductiva y Medio Ambiente de la Universidad de California en San Francisco. 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

Diseño original: Alyssa Parker and Jason Harless
Revisión de contenido y traducción al español: Julieta Pisani McCarthy, M.A.
Revisión y adaptación de diseño: Carolina Rojas - unportfolio.tumblr.com
Foto de tapa: Riverdog Farm, Guinda, California por Trini Campbell - riverdogfarm.com
Actualizado en mayo de 2016

Los pesticidas:Una cuestión tóxica

Reduzca su exposición a los pesticidas tóxicos y proteja su salud y la salud de su familia

En esta granja orgánica se cultivan alimentos sin utilizar pesticidas tóxicos.

Los pesticidas son sustancias químicas creadas para prevenir, controlar o matar plagas, pero también pueden afectar nuestra salud. Todos podemos vernos expuestos a los pesticidas todos los días en casa, en el trabajo y a través de los alimentos que comemos.

Este folleto ofrece recomendaciones prácticas para evitar la exposición a pesticidas tóxicos.

Para consultar mayor información y recursos que la ayuden a seguir estas recomendaciones, visite: http://prhe.ucsf.edu/pesticides-matter-resources

Proteja a su comunidad

Los pesticidas presentes en el medio ambiente terminan en nuestro cuerpo.

- **Evite usar pesticidas**

  Los pesticidas contaminan nuestro aire, nuestro suelo y nuestra agua.

- **Apoye la agricultura orgánica siempre que pueda**

  La agricultura orgánica reduce nuestra exposición a los pesticidas porque no contamina el medio ambiente.

Apoye las políticas saludables

Necesitamos políticas públicas que eviten la contaminación en primer lugar y creen un sistema de producción de alimentos saludable para todos. Todas las personas deberían tener derecho a un medio ambiente saludable y a alimentos que no hayan sido tratados con pesticidas.

- **Infórmese sobre la contaminación por pesticidas.**
- **Empadrónese y vote.**
- **Hágales saber lo que usted piensa a sus representantes de gobierno.**
- **Apoye a grupos que trabajen para prevenir la contaminación por pesticidas.**

Para mayor información sobre cómo influenciar las políticas públicas, visite nuestra página de referencias: http://prhe.ucsf.edu/prhe/pesticides-matter-resources

Aunque no trabaje directamente con pesticidas,

usted puede de todos modos estar expuesta si trabaja en áreas o edificios donde se apliquen pesticidas. Entonces...

- Pídale a su empleador información sobre las aplicaciones de pesticidas en su trabajo. Por ley, su empleador debe proporcionársela.
- Pregúntele a su empleador sobre alternativas saludables.
- Siga las instrucciones para evitar la exposición a los pesticidas.
- Solicite que su empleador corrija incumplimientos y peligros.
- Presente una queja ante la oficina local de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por su sigla en inglés) si usted cree que no se está cumpliendo con las normas de la OSHA.

Para mayor información sobre OSHA, visite:
http://tiny.ucsf.edu/bFqOXY

La exposición a los pesticidas puede afectar la salud reproductiva y el desarrollo a lo largo de la vida tanto del hombre como de la mujer. La exposición a incluso pequeñas cantidades de pesticidas en el vientre materno o durante el primer año de vida, la infancia o la pubertad pueden provocar enfermedades.

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 hijos en el futuro.

4 cosas que puede hacer

- Evitar la exposición en el hogar
- Evitar la exposición en el trabajo
- Proteger a la comunidad
- Apoyar políticas saludables

Si usted trabaja con pesticidas, sepa cuáles son sus derechos:

La Norma de Protección para el Trabajador (WPS, por su sigla en inglés) es un reglamento que apunta a reducir el riesgo de intoxicación y lesiones entre los trabajadores agrícolas y los trabajadores a cargo de pesticidas. La WPS incluye requisitos para:

- La capacitación para evitar los peligros de los pesticidas.
- La notificación de aplicación de pesticidas.
- El uso de equipo de protección personal.
- El intervalo de ingreso restringido después de la aplicación.
- Los materiales de descontaminación.
- Los instrumentos para emergencias médicas.

Para mayor información sobre cómo protegerse en el trabajo, visite:
http://tiny.ucsf.edu/AntiPesticidesAtWork

Evite la exposición en el hogar

Evite el problema de las plagas antes de que surja

- Repare pérdidas y goteras.
- Guarde la comida en recipientes bien cerrados.
- Selle agujeros y grietas alrededor de paredes y pisos.
- Mantenga las superficies y los pisos limpios.

Evite los típicos usos domésticos de los pesticidas

- **En el jardín:** Evite usar pesticidas en su jardín.
- **Con su familia:** No use productos que contengan el pesticida tóxico lindano para combatir piojos y sarna.

Aplicación de pesticida en un establecimiento agrícola convencional (no orgánico).

Evite la exposición en el trabajo

Si usted trabaja con pesticidas, protéjase en el trabajo:

- No entre en áreas donde se hayan aplicado pesticidas recientemente.
- Mantenga los pesticidas separados de su piel. Use mangas y pantalones largos para protegerse.
- Use protección respiratoria cuando sea necesario.
- No lleve comida a los lugares donde se hayan aplicado pesticidas.
- Lávese las manos antes de comer, beber o fumar.
- No use el agua de canaletas de drenaje para beber, bañarse, nadar o pescar.

Para mayor información sobre cómo protegerse en el trabajo, visite:

http://tiny.ucsf.edu/AntiPesticidesAtWork

- **En sus mascotas:** No use collares, aplicaciones ni baños químicos contra las pulgas y garrapatas. No use bombas anti pulgas en su casa. Bañe a sus mascotas y lave sus camas con frecuencia.

Combata las plagas con métodos alternativos

- Nuestra página de referencias en línea ofrece enlaces a montones de alternativas contra las distintas plagas.

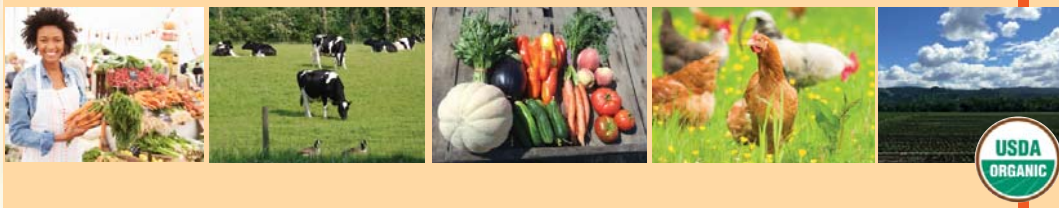
Si decide usar pesticidas:

- Use cebos, trampas y geles en vez de aerosoles, polvos o tiras impregnadas.
- Mantenga los pesticidas fuera del alcance de los niños.
- Evite las aplicaciones de pesticidas “preventivas”.
- Utilice solo a profesionales con licencia.

Para mayor información sobre alternativas a los pesticidas tóxicos, visite:
http://tiny.ucsf.edu/AntiPesticidesAtHome

Si trabaja con pesticidas, no los lleve a su casa

- Quítese los zapatos del trabajo antes de entrar a su casa.
- Cámbiese de ropa y, de ser posible, dese una ducha antes de entrar en su casa o jugar con los niños.
- Guarde y lave la ropa del trabajo separada de la ropa de la familia.
- Nunca lleve recipientes de pesticidas a su casa.
- Mantenga los pesticidas fuera del hogar.



- Si no puede comprar productos orgánicos, trate de evitar las frutas y verduras más contaminadas y elija las menos contaminadas. Para diferenciarlas, visite nuestra página de referencias en línea.
- Lave todas las frutas y verduras, incluso las orgánicas.
- Siempre pele las frutas y verduras que no sean orgánicas.
- Muchos pesticidas y otras sustancias tóxicas se acumulan en la grasa animal. Limite los alimentos con alto contenido de grasa animal, como carnes y lácteos. Cuando compre esos alimentos, elija productos orgánicos.

Evite los pesticidas en los alimentos

- Coma alimentos orgánicos locales siempre que pueda: Cómprelos en la tienda o en mercados de granjeros locales.
- Use sus beneficios de WIC/SNAP/CalFresh/EBT para comprar productos orgánicos en los mercados de granjeros. Algunos mercados duplican sus estampillas de alimentos a través de Market Match.
- Inscríbase en un programa de agricultura orgánica por subscripción comunitaria (CSA, por su sigla en inglés) para recibir una caja semanal de alimentos orgánicos.
- Cultive sus propios alimentos orgánicos en su jardín o en un huerto comunitario. Primero analice el suelo para determinar si está contaminado con plomo.

Para mayor información, visite nuestra página:
http://tiny.ucsf.edu/AntiPesticidesInFood

Muestra de caja semanal.
Programa de agricultura orgánica por subscripción comunitaria (CSA).