

# Sustancias que debemos evitar y sus riesgos para la salud



Los productos cotidianos suelen tener sustancias tóxicas vinculadas con problemas de salud o defectos de nacimiento.

Éstas son algunas de las sustancias que debemos tratar de evitar, especialmente durante el embarazo.

**No existe un nivel al que estas sustancias no sean peligrosas**



## **BISFENOLES (el BPA y sus sustitutos)**

Se encuentran en plásticos y alimentos procesados. Pueden afectar la fertilidad, la pubertad y el cerebro, y pueden provocar tumores.



## **SUSTANCIAS DE LA TINTORERÍA (PERC, TCE)**

Pueden provocar cáncer, dañar el hígado y los riñones, afectar la memoria y el sistema nervioso, y han sido vinculadas con defectos de nacimiento en niños expuestos a estas sustancias antes de nacer.



## **RETARDANTES DE FUEGO**

Se encuentran en muebles, en productos electrónicos y en los uniformes de los bomberos. Estos alteradores hormonales pueden dañar los sistemas inmunológico, reproductivo y nervioso.



## **PLOMO**

Se encuentra en la pintura de casas viejas y en aguas contaminadas. Ha sido vinculado con problemas del corazón, alta presión, coeficiente intelectual bajo, retrasos en el crecimiento y el desarrollo, y problemas de aprendizaje.



## **MERCURIO**

Es una neurotoxina presente en pescados grandes y otras fuentes. Puede disminuir el coeficiente intelectual y afectar las capacidades motoras finas cuando los niños se ven expuestos antes de nacer.



## **PESTICIDAS**

Se rocían en los alimentos durante su cultivo. Han sido vinculados con el cáncer, el asma y la disminución del coeficiente intelectual.



## **PFAS/PFOA**

Se encuentran en sartenes y ollas antiadherentes, ropa impermeable, alfombras, cajas de pizzas, etc. Pueden provocar cáncer de riñón, cáncer de testículo, alta presión, preeclamsia y bajo peso al nacer.



## **FTALATOS**

Se encuentran en plásticos, solventes, productos de cuidado personal y cosméticos. Pueden afectar el desarrollo sexual y dañar el sistema inmunológico.



## **PLASTIFICANTES**

Se utilizan en la fabricación de plásticos. Pueden salir de los plásticos, disminuir la fertilidad y contribuir al aumento de peso.



# 10 maneras de evitar las sustancias tóxicas

Todos estamos expuestos a diario a muchas sustancias que son tóxicas, especialmente durante el embarazo. Al otro lado de esta página, puede encontrar una lista de esas sustancias y el efecto que tienen en nuestra salud. Cómo evitarlas:

- ✓ Evite comer, beber o guardar alimentos en recipientes plásticos
- ✓ Cocine en hierro o acero inoxidable y evite los materiales antiadherentes
- ✓ No caliente alimentos ni bebidas en recipientes plásticos dentro del microondas
- ✓ Coma alimentos orgánicos frescos siempre que sea posible
- ✓ Evite comer pescados con alto contenido de mercurio o PCB, como atún (tuna) y pez espada (swordfish)
- ✓ Limite el uso de cosméticos y elija productos sin fragancias
- ✓ Evite lavar la ropa en seco o tratarla con productos quitamanchas
- ✓ Quítese los zapatos antes de entrar a su casa
- ✓ Limpie con agua y vinagre, use un trapeador mojado y evite los limpiadores fuertes y las fragancias
- ✓ No compre muebles y colchones que digan en sus etiquetas tener retardantes de fuego.



## Cómo podemos cambiar las políticas y los productos



- ✓ Apoye las políticas que eviten que las personas estén expuestas a sustancias tóxicas
- ✓ Llame a las empresas que fabrican los productos que le gustan y pídale que eliminen las sustancias tóxicas y los empaques plásticos
- ✓ Use su poder consumidor y evite comprar productos que tengan sustancias tóxicas o plásticos

**Más recomendaciones en** [prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces](https://prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces)



UCSF.PRHE



UCSF\_PRHE



c/UCSFRHE