



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 más información y otros recursos, visite nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>

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





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.

- **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 consultar más información y otros recursos, visite nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>

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.



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 suscripción 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 consultar más información y otros recursos, visite nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>



- 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.



Muestra de caja semanal.

Programa de agricultura orgánica por suscripción comunitaria (CSA).

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 consultar más información y otros recursos,
visite nuestro sitio web:

<https://prhe.ucsf.edu>

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 consultar más información y otros recursos, visite nuestro sitio web:

<https://prhe.ucsf.edu>



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 consultar más información y otros recursos, visite nuestro sitio web:
<https://prhe.ucsf.edu>





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 consultar más información y otros recursos, visite nuestro sitio web:

<https://prhe.ucsf.edu>



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 y Jason Harless

Revisión de contenido y traducción al español: Julieta Pisani McCarthy, M.A.

Revisión y adaptación de diseño: Carolina Rojas

Foto de tapa: Riverdog Farm, Guinda, California por Trini Campbell - riverdogfarm.com

Actualizado en mayo de 2016