



# Cuestiones de salud

## Cómo proteger a nuestra familia de las sustancias tóxicas

Para consultar este folleto en Internet, visite nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>



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

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

Actualizado en mayo de 2016





**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.

## 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.

Encontrará enlaces a esas y muchas otras fuentes, así como sugerencias para evitar la exposición a sustancias tóxicas, en la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>

## Comuníquese con nosotros



Program on Reproductive  
Health and the Environment

UCSF Program on Reproductive Health  
and the Environment (PRHE)

550 16th Street, 7th Floor  
San Francisco, CA 94143

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

Teléfono: (415) 476-3197

## 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.
- Hágalas saber lo que piensa a sus representantes. Puede encontrar la información de contacto de sus representantes estatales y federales en: <https://gobierno.usa.gov/>



### 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.



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 ver este folleto en Internet, visite:  
<https://prhe.ucsf.edu>





## 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.

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

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



## 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.
- 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.



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.
- Para consultar más información y otros recursos, visite nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>
- 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. Consulte recetas para preparar sus propios limpiadores no tóxicos en la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>





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

- 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.

- 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. Consulte el directorio de oficinas regionales de OSHA llamando al 800-232-4636
- Si usted trabaja en el campo, puede encontrar información sobre cómo reducir su exposición a los pesticidas agrícolas en la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>





## 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.



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



### No permita mercurio en su dieta, su hogar ni su basura

- Elija pescados menos contaminados con mercurio. Para mayor información sobre pescados saludables y ambientalmente sostenibles, consulte la sección de Recursos en nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>
- Consulte los avisos sobre especies locales de pescado si va de pesca o comparte el pescado que otros pescan. Para consultar más información y otros recursos, visite nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>
- 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 le puede indicar dónde llevar estos productos para desecharlos correctamente. Para comunicarse con el Departamento de Salud de su zona, llame a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) al: 800-232-4636





### 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. Para mayor información sobre cómo reducir su exposición a los pesticidas presentes en los alimentos, consulte la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>
- 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 consultar más información y otros recursos, visite nuestro sitio web:

<https://prhe.ucsf.edu>



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

