

SUSTANCIAS TÓXICAS EN EL TRABAJO: Una cuestión de Salud

Si usted trabaja con sustancias químicas tóxicas o alrededor de ellas, estar informada es realmente una cuestión de salud.



**¿Está embarazada o planeando embarazarse?
¿Está expuesta a sustancias químicas en el trabajo?
De ser así, la información que ofrece este folleto
puede ayudarla.**



Siempre es importante evitar todo lo posible la exposición a sustancias tóxicas. Pero es especialmente importante hacerlo durante el embarazo. Esto se debe a que las sustancias tóxicas pueden afectar su salud y su capacidad de tener un bebé sano.

Por ley, su empleador debe asegurar que las sustancias químicas a las que usted esté expuesta en su trabajo no tengan esos efectos perjudiciales. Este folleto explica qué puede hacer usted para asegurar su derecho a protegerse y proteger a su bebé de la exposición a sustancias tóxicas.

En muchos lugares de trabajo, existen sustancias tóxicas y otros peligros que pueden afectar la salud. Algunas sustancias químicas son especialmente preocupantes durante el embarazo porque pueden causar abortos espontáneos, afectar el crecimiento o desarrollo, o provocar defectos de nacimiento.

Son varios los factores que determinan si la exposición a sustancias tóxicas afectará su embarazo o a su bebé. Algunos de esos factores son el tipo y la cantidad de la sustancia, el modo y el momento de la exposición, y si la sustancia puede llegar a su feto o bebé a través de la placenta o la leche materna.

Conseguir la información necesaria es el primer paso para evitar los efectos tóxicos. Trate de comenzar antes de quedar embarazada o lo antes posible después de enterarse de que está esperando un bebé.

Este folleto la ayudará a reunir información acerca de:

- 1** Las sustancias a las que pueda estar expuesta
- 2** Los efectos que tienen esas sustancias sobre la salud
- 3** Las maneras en que usted puede estar expuesta
- 4** Las formas de evitar las exposiciones tóxicas
- 5** Sus derechos legales¹
- 6** Los lugares donde conseguir ayuda

¹ Este folleto ofrece información general sobre la exposición a sustancias químicas en el lugar de trabajo. No se intenta proporcionar asesoramiento legal ni indicaciones médicas ni tampoco reemplazar la opinión de un abogado o profesional de la salud.



Es importante saber que:

- Evitar la exposición utilizando alternativas más sanas y manteniendo al mínimo su exposición a cualquier sustancia química es la mejor manera de proteger su salud, su embarazo y a su bebé.
- No existe una lista completa de todas las sustancias químicas que puedan afectar el embarazo y al feto en desarrollo. La mayoría de las sustancias químicas no han sido analizadas para determinar si causan ese tipo de efecto en la salud.
- No se puede confiar en que los límites legales relacionados con la exposición protejan su salud. La mayoría de las sustancias químicas que están presentes en los lugares de trabajo y que pueden afectar el embarazo o al feto en desarrollo no tienen límites de exposición establecidos para proteger la salud.

¡ACTÚE!

Estar informada y saber cuáles son sus derechos puede ayudarla a asegurar un embarazo saludable y un bebé sano. Esto es lo que puede hacer para protegerse y proteger su embarazo y a su bebé de las exposiciones tóxicas.

I Averigue cuáles son las sustancias químicas a las que puede estar expuesta

Por ley, su empleador debe tener información acerca de las sustancias químicas a las que usted esté expuesta y debe poner esa información a su disposición.

Para averiguar qué sustancias químicas se utilizan en su trabajo y qué efectos tienen esas sustancias sobre la salud, usted puede:

- Controlar las etiquetas de los recipientes y el empaquetado. Esas etiquetas proporcionan información gráfica y por escrito de los peligros para la salud. Lea todos los avisos, observe todos los símbolos y dibujos, y haga preguntas.



Peligro para la salud

**¡Preste atención a
símbolos como éstos
y haga preguntas!**



Toxicidad aguda

- Pedir ver las fichas de datos de seguridad (SDS, por su sigla en inglés) correspondientes a los productos que se encuentren en su lugar de trabajo. Las SDS incluyen información sobre la salud y otros datos relacionados con las sustancias químicas presentes en los productos. Su empleador tiene la obligación de mantener una SDS actualizada para cada una de las fórmulas específicas de composición de las sustancias peligrosas presentes en el lugar de trabajo.

2

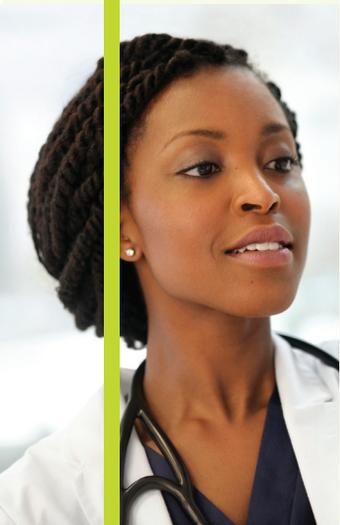
Averigüe los efectos que tengan sobre la salud las sustancias químicas a las que usted pueda estar expuesta

Su empleador tiene la responsabilidad de capacitarla acerca de los peligros para la salud que presentan las sustancias químicas presentes en el trabajo. Para ver listas de sustancias químicas que puedan afectar su embarazo o causar cáncer, visite la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>

Consulte la información sobre peligros para la salud que aparece en las SDS. Tenga en cuenta que a veces la información no es precisa o completa. Además, las SDS pueden ser difíciles de entender. No tema pedir ayuda o más información.

Si usted trabaja en California —

Solicite el Programa para la Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP, por su sigla en inglés) de su empleador. Debe haber un IIPP en todos los lugares de trabajo de California. Observe el plan, especialmente la sección sobre peligros específicos en su lugar de trabajo y las medidas que su empleador toma para reducir las exposiciones. Siga los procedimientos para plantear inquietudes ante su empleador, supervisor, médico de la empresa o agente de salud y seguridad de la empresa.



3

Averigue cómo usted y su bebé pueden estar expuestos a sustancias químicas

Usted puede estar expuesta a sustancias químicas en el trabajo si:

- Inhala vapores, polvo o humos químicos del aire.
- Las sustancias químicas entran en contacto con su piel o le entran en los ojos.
- Ingiera sustancias químicas al comer, beber o fumar, o si no se lava las manos antes de comer.

Usted y su familia pueden estar expuestos en el hogar a sustancias químicas del trabajo si:

- Usted usa ropa o zapatos contaminados del trabajo en su automóvil o en su casa.
- Usted lava la ropa del trabajo contaminada junto con la ropa de su familia.
- Las sustancias químicas que pueda traer del trabajo en la piel entran en contacto con cosas de la casa.

En el vientre materno, el bebé puede estar expuesto a sustancias químicas que ingresan en el cuerpo de la madre. Algunas sustancias químicas también pueden contaminar la leche materna y afectar al bebé lactante.

4

Identifique las exposiciones tóxicas

El tipo y la cantidad de la sustancia, así como el momento y la manera en que usted esté expuesta, son factores importantes para determinar si la exposición tendrá efectos perjudiciales.

Averigüe cuanto antes si el tipo de exposición que usted probablemente experimente podría afectar su embarazo.

- Hable con su profesional de la salud acerca de las sustancias a las que está expuesta en el trabajo.
- Hable con el profesional de la salud de la empresa, un especialista en salud y seguridad, un representante de empleados u otras personas que tengan conocimientos acerca de las sustancias químicas y sus efectos sobre la salud.

5

Evite las exposiciones tóxicas

Evitar la exposición a sustancias químicas es la mejor manera de protegerse. Si usted no puede evitar la exposición a sustancias químicas, trate de reducirla en la mayor medida posible. Desafortunadamente, no se puede confiar en que los límites legales de exposición la protejan, aun en los casos en que esos límites se hagan cumplir. La mayoría de las sustancias químicas presentes en los lugares de trabajo ni siquiera han sido evaluadas para determinar si tienen efectos sobre la salud reproductiva y el desarrollo.

Para eliminar o reducir su exposición, usted puede:

- Informarse acerca de las sustancias químicas utilizadas en su lugar de trabajo.
- Pedir que su empleador utilice alternativas más sanas en vez de sustancias tóxicas.
- Seguir procedimientos de salud y seguridad.
- Averiguar sobre la posibilidad de “hacer adaptaciones”. Las adaptaciones son cambios que puede hacer el empleador para responder a las necesidades que usted tenga durante el embarazo o la lactancia.

Usar alternativas más sanas

Existen muchas y cada vez más alternativas eficaces y más sanas para evitar las sustancias tóxicas. Las alternativas más sanas suelen utilizar soya, agua, métodos mecánicos o sustancias químicas menos peligrosas para evitar o reducir la exposición a sustancias tóxicas. Esas alternativas pueden ayudarla a mantener el mismo trabajo y a la vez evitar las exposiciones perjudiciales. Además, pueden ser económicas para su empleador, especialmente considerando el costo del manejo y la disposición final de las sustancias tóxicas. Para mayor información sobre alternativas más sanas, visite la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>

Seguir las instrucciones

Si usted no puede utilizar alternativas más sanas, siga al pie de la letra las instrucciones para el uso de sustancias tóxicas.

- Use la menor cantidad posible de la sustancia química.
- Use el equipo de protección que le proporcione su empleador.
- Siga las instrucciones relacionadas con la ventilación.
- Mantenga los recipientes cerrados para evitar derrames y minimizar el escape de sustancias químicas al aire.



Investigar posibles adaptaciones

Si la exposición a sustancias químicas representara un peligro para usted o su embarazo, usted podría tener derecho a hacer cambios en su trabajo. Esos cambios se denominan *adaptaciones*. Por ejemplo, usted podría tener derecho a pedir un cambio de tareas o responsabilidades, o una transferencia a otro puesto o una licencia no paga según la Ley Federal contra la Discriminación por Embarazo (PDA por su sigla en inglés) o la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA, por su sigla en inglés)². Para mayor información, visite la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>

Si necesita pedir una adaptación, es importante saber que:

- Debe notificar con suficiente anticipación a su empleador acerca de lo que usted solicita. La ley pertinente indica exactamente lo que debe hacer, pero en general, usted debería presentar la notificación lo antes posible y seguir los procedimientos de notificación de su empleador.
- Su empleador podría pedirle documentación médica de su necesidad de adaptaciones. Pídale una carta a su profesional de la salud.

Si la preocupa la posibilidad de discriminación o represalias, pida a uno o más de sus compañeros de trabajo o a un representante sindical que lo acompañe a presentar su solicitud. Todos pueden hacer preguntas y escribir las respuestas. Es ilegal discriminar a los trabajadores o tomar represalias en su contra por hacer preguntas.

Si usted trabaja en California—

Usted tal vez también tenga derecho a la licencia paga según las leyes de California o si su empleador ofrece licencia paga a otros empleados discapacitados temporalmente. Para mayor información, visite la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>

² En general, no existe el derecho a la licencia temporal paga en la ley federal y las mujeres embarazadas no suelen recibir beneficios por incapacidad a través del Seguro Social.

Pida ayuda a su profesional de la salud

El profesional de la salud es un aliado importante cuando se trata de protegerse de las exposiciones tóxicas a sustancias químicas en el trabajo. Si bien su empleador es responsable de asegurar un lugar de trabajo seguro y saludable, el profesional de la salud necesita saber acerca de su empleo y las sustancias a las que usted está expuesta en su trabajo para poder darle la atención y las indicaciones adecuadas.

Historia laboral

Hable sobre su historia laboral con su profesional de la salud lo antes posible. Lleve una lista de las sustancias químicas utilizadas en su trabajo y explíquelo a su médico u otro profesional de la salud cómo, con qué frecuencia y durante cuánto tiempo está usted expuesta a esas sustancias. Muéstrole cualquier información escrita que haya conseguido de su empleador, como registros de monitoreo de la exposición química o de monitoreo médico. Presente esa información sin esperar a que se la pidan.

Problemas médicos

Su profesional de la salud determinará si usted tiene algún problema médico que la haga más sensible a la exposición a sustancias químicas. El embarazo y los problemas preexistentes o las complicaciones del embarazo pueden hacerla más susceptible a los efectos tóxicos de la exposición a sustancias químicas. Si usted tiene o ha tenido algún problema médico o alguna enfermedad o lesión, informe a su profesional de la salud al respecto.

Si usted tiene un problema médico que la haga más vulnerable a la exposición a sustancias químicas, tal vez necesite alguna adaptación, como un equipo de protección especial o un cambio de tareas. Por ejemplo, si sufre ciertas complicaciones del embarazo, como alta presión o aumento excesivo de peso, tal vez no pueda usar un respirador para evitar la exposición. De la misma manera, si no hay forma de evitar la exposición a una sustancia que pueda causar abortos espontáneos, tal vez usted necesite pedir una transferencia temporal o una ausencia.

Indicaciones y especialistas

Su profesional de la salud también puede darle indicaciones importantes y derivarla a especialistas. Por ejemplo, puede ayudarla a evaluar si las sustancias con las que usted trabaja podrían afectar su salud o su embarazo. El profesional de la salud tal vez necesite consultar con un programa de salud ocupacional o un especialista o derivarla directamente para que la evalúen. Para mayor información, visite la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>

6

Sepa cuáles son sus derechos

Como empleada, usted tiene derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable. Este derecho básico incluye recibir información y capacitación sobre las exposiciones a sustancias tóxicas y las medidas para protegerse de ellas. También tiene derecho a estar protegida contra la discriminación por embarazo y contra otros tipos de discriminación y represalias, así como derecho a la ausencia familiar y médica. Esta sección trata los siguientes temas:

- Las responsabilidades que tiene su empleador para protegerla de las sustancias tóxicas.
- Las leyes y los reglamentos que pueden ayudarla.

Responsabilidades de su empleador

Su empleador tiene la obligación de asegurarse de que las exposiciones a los peligros del lugar de trabajo no afecten la salud de los trabajadores. Eso incluye los peligros químicos que puedan afectar su capacidad de lograr el embarazo y tener un bebé sano.

Para cumplir con esta responsabilidad, su empleador debe:

- Evaluar los peligros contra la salud que presentan las sustancias químicas utilizadas en su lugar de trabajo e incluir a los trabajadores en inspecciones periódicas.
- Informarla sobre los peligros identificados y hacerlo en un idioma que usted entienda.
- Protegerla de los peligros poniendo en práctica un plan escrito para controlar o eliminar los peligros identificados dentro de plazos específicos.

Para mayor información, visite la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>

Leyes y reglamentos

La mayoría de las personas no están familiarizadas con las leyes y hasta tal vez se sientan intimidadas por ellas. Es natural, pero no deje que eso la detenga a usted. Existen muchos recursos para ayudarla a entender y utilizar sus derechos legales. Además, según su situación particular, también podría tener la ayuda de un abogado, una entidad de protección de los trabajadores, un representante de los intereses de los empleados, una organización de servicios legales u otra organización sin fines de lucro. Para mayor información, visite la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>

Si bien las leyes actuales no la protegen totalmente de la exposición a sustancias tóxicas en el trabajo, es útil de todos modos saber qué derechos tiene usted y qué responsabilidades tiene su empleador. Estar informada acerca de sus derechos puede ayudarla a pedir la mayor protección y el mejor trato posibles. Para mayor información, visite la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>





Leyes sobre la exposición a sustancias químicas en el lugar de trabajo

La **Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)**, por su sigla en inglés) cubre a los empleados del gobierno federal y del sector privado. La ley exige que los empleadores proporcionen lugares de trabajo seguros y saludables. Los empleadores deben cumplir con las normas de salud y seguridad, y asegurar que no haya peligros graves reconocidos en el lugar de trabajo.

Según la ley OSHA, los estados pueden administrar sus propios programas de seguridad y salud ocupacional con la aprobación del gobierno federal. Para mayor información, visite la sección de Recursos de nuestro sitio web: <https://prhe.ucsf.edu>

Según la ley OSHA, usted tiene muchos derechos, incluidos los derechos de:

- Saber a qué sustancias químicas pueda estar expuesta en el trabajo.
- Recibir capacitación sobre los peligros químicos y las precauciones que debe tomar.
- Estar protegida de las exposiciones tóxicas a sustancias químicas.
- Recibir control médico con respecto a la exposición a ciertas sustancias.
- Ver y copiar el “programa de comunicación sobre peligros” de su empleador. Este programa debe incluir una lista de todas las sustancias peligrosas presentes en el trabajo y la forma en que los empleados recibirán capacitación sobre las sustancias peligrosas de su área de trabajo.
- Ver y copiar las etiquetas y las SDS de los productos que contengan sustancias químicas peligrosas.
- Ver y copiar los registros de monitoreo de la exposición a sustancias químicas en su área de trabajo.
- Ver y copiar sus propios registros médicos de empleada.
- Presentar una queja confidencial sobre los peligros de salud y seguridad de su lugar de trabajo.
- Estar protegida contra cualquier represalia por plantear inquietudes acerca de la salud y la seguridad en el trabajo ante su empleador, sindicato, oficina de OSHA u otra dependencia gubernamental.



Leyes sobre la exposición a sustancias químicas en el lugar de trabajo (*continuación*)

La **Norma de Comunicación de Peligros (HCS, por su sigla en inglés)** es una regla federal de OSHA que abarca todas las sustancias peligrosas. La regla exige que los empleadores les comuniquen a los trabajadores a qué sustancias químicas están expuestos y cuáles son los peligros de la exposición a esas sustancias. Los empleadores deben:

- Identificar y enumerar las sustancias químicas presentes en el lugar de trabajo.
- Tener a disposición de los empleados las SDS de los productos que contengan sustancias peligrosas en el trabajo.
- Contar con un “programa de comunicación de peligros” para informar a los empleados sobre esos peligros y las maneras de protegerse.
- Informar y capacitar a los empleados acerca de los peligros en cuanto se les asigne el trabajo y ni bien se incorporen nuevos peligros.

El artículo 7 de la **Ley Nacional de Relaciones del Trabajo (NLRA, por su sigla en inglés)** protege a los empleados, sindicados o no, de la discriminación y las represalias siempre y cuando dos o más empleados actúen juntos en relación al pago, las horas o las condiciones de trabajo, incluidos los peligros contra la salud o la seguridad. Por este motivo, es muy útil conseguir el apoyo de los compañeros de trabajo cuando se solicitan adaptaciones al empleador.

Si trabaja en California—

El plan de OSHA de California se llama Programa de Seguridad y Salud Ocupacional de California (**CalOSHA, por su sigla en inglés**). El plan ofrece los mismos derechos o incluso derechos adicionales a los que brinda el plan federal. Por ejemplo, el plan OSHA federal no cubre a los empleados del sector público, pero CalOSHA sí lo hace. CalOSHA también tiene normas y reglamentos, como los Límites Permisibles de Exposición (**PEL, por su sigla en inglés**), para sustancias químicas que no están cubiertas por la ley OSHA federal.

Leyes sobre los derechos laborales y médicos durante el embarazo

Las leyes federales y estatales sobre ausencias por razones médicas y sobre protección del puesto de trabajo se superponen. En algunos casos, se pueden combinar las políticas de licencia de más de una ley para extender el período de ausencia durante el embarazo o las primeras semanas después del parto. Los centros sin fines de lucro dedicados al derecho laboral pueden ayudarla a entender y utilizar estas leyes.

La **Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA)**, por su sigla en inglés) es una ley federal que otorga el derecho a licencia sin pago en casos de incapacidad por motivos de embarazo, cuidado prenatal, parto y cuidado del recién nacido. Si usted reúne los requisitos, puede, en un período de 12 meses, tomar hasta 12 semanas de ausencia sin pago pero con protección del puesto de trabajo.

La **Ley contra la Discriminación por Embarazo (PDA)**, por su sigla en inglés) es una ley federal que prohíbe la discriminación por embarazo. Según la PDA, los empleadores deben tratar a la embarazada al igual que a los otros empleados. Eso significa que usted tiene derecho a seguir trabajando mientras pueda seguir realizando el trabajo. Asimismo, si se encuentra incapacitada temporalmente debido al embarazo, usted tiene derecho a recibir los mismos beneficios y opciones que su empleador ofrece a otros empleados incapacitados temporalmente. Eso podría incluir adaptaciones como cambios en sus responsabilidades y tareas, una transferencia temporal, y ausencias pagas o no pagas, así como el derecho a que le mantengan el puesto de trabajo por la misma cantidad de tiempo que su empleador le reserva el puesto a otros empleados en ausencia por enfermedad o incapacidad.

Si usted trabaja en California—

La **Ley de Ausencia de Incapacidad por Embarazo de California (PDLL)**, según la sigla en inglés) proporciona hasta 16 semanas de ausencia paga a las empleadas que se encuentren incapacitadas por el embarazo, el parto u otros problemas médicos si otros empleados recibieran licencia paga por incapacidades temporales no relacionadas con el embarazo. En otras palabras, las mujeres embarazadas deben recibir el mismo trato que los empleados con otros tipos de incapacidad.



Reconocimientos

Este folleto fue preparado por el Programa de Salud Reproductiva y Medio Ambiente (PRHE, por su sigla en inglés) de la Universidad de California en San Francisco en colaboración con Worksafe, una organización sin fines de lucro dedicada a eliminar los peligros en el lugar de trabajo.

As You Sow, una organización sin fines de lucro dedicada a la responsabilidad empresarial, proporcionó fondos a Worksafe para el desarrollo de este folleto.

Escrito por Supryia M. Ray, Esq. - www.rayediting.com

Traducción al español: Julieta Pisani McCarthy, M.A.

Diseño: Danielle Velazquez - www.DanielleVelazquez.com

Adaptación de diseño: Carolina Rojas

La información sobre derechos legales fue proporcionada por Danielle Lucido y Michael Smith, ambos de Worksafe, y por Supryia M. Ray

Asistente de investigación: Dylan Atchley, PRHE

Por siempre un agradecimiento especial a la querida amiga y colega que ya no está con nosotros Julia Quint, PhD, Superior del Sistema de Evaluación de Peligros y Servicio de Información (HESIS, por su sigla en inglés) del Departamento de Salud Pública de California, por su asesoramiento sobre los efectos de la exposición a sustancias químicas en la salud reproductiva y el desarrollo.

© Copyright 2012 The Regents of the University of California



WORKSAFE

safety, health, and justice for workers



Program on Reproductive
Health and the Environment

Magee-Womens Hospital of UPMC



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

Actualizado en mayo de 2016

¡ACTÚE!

- 1** Averigüe a qué sustancias químicas pueda estar expuesta
 - Lea las etiquetas de los productos y pida ver las hojas de datos de seguridad (SDS) para identificar las sustancias químicas que utiliza y las que se usan a su alrededor.
- 2** Averigüe cuáles son los efectos que tienen sobre la salud las sustancias a las que usted pueda estar expuesta
 - Su empleador tiene la obligación de capacitarla sobre los peligros para la salud que presentan las sustancias a las que usted esté expuesta en el trabajo.
- 3** Averigüe las maneras en que usted y su bebé pueden estar expuestos a sustancias químicas
 - Usted puede estar expuesta a sustancias químicas en el trabajo al respirar aire contaminado, cuando las sustancias entran en contacto con su piel o se le meten en los ojos, o al ingerir sustancias cuando come, bebe o fuma.
 - En el vientre materno, su bebé puede estar expuesto a sustancias químicas que ingresan en el cuerpo de usted.
 - Su bebé puede estar expuesto a sustancias químicas si éstas pasan a la leche materna.
- 4** Identifique las exposiciones tóxicas
 - El tipo y la cantidad de sustancia a la que esté expuesta, así como la manera y el momento de la exposición, son factores importantes para determinar si la exposición será perjudicial.
 - Consulte con su profesional de la salud y otras personas con conocimientos sobre las sustancias químicas y sus efectos.
- 5** Evite las exposiciones tóxicas
 - Aprenda todo lo posible sobre las sustancias presentes en su trabajo.
 - Pida a su empleador usar alternativas más saludables.
 - Siga los procedimientos de salud y seguridad.
 - Averigüe sobre posibles adaptaciones durante el embarazo y la lactancia.
- 6** Sepa cuáles son sus derechos
 - Usted tiene derecho a un lugar de trabajo saludable y sin peligros.
 - Usted tiene derecho de recibir información y capacitación sobre los peligros químicos y las formas de protegerse de ellos.
 - Usted tiene derecho a la ausencia familiar y médica y a estar protegida contra la discriminación por embarazo.

Dónde conseguir más ayuda

Para mayor información sobre cómo reducir su exposición a sustancias tóxicas, consulte la sección de Recursos de nuestro sitio web:

<https://prhe.ucsf.edu>