



Hablemos de la prevención:

Reducción de exposiciones tóxicas



Conozca estos químicos comunes de preocupación...

BPA (bisfenol A) en los recubrimientos de las latas de alimentos, recibos de la tienda, y productos de plástico como las botellas de agua, contenedores y juguetes. Utilice alimentos frescos o congelados en lugar de enlatados y evite los contenedores de plástico en el microondas

Los productos ignífugos como las PBDEs, BFRs y OPFRs que se encuentran en los aparatos electrónicos, los muebles y los pijamas de los niños. Estas sustancias químicas pueden terminar en el polvo del hogar, así que mantenga los niveles de polvo bajos (vea "mantenga el aire fresco" a la derecha). También, elija pijamas para niños sin la etiqueta "ignífugo."

Los Hidrocarburos policíclicos aromáticos (PAHs) en las carnes asadas negras, el humo del tabaco y las emisiones de automóvil. Minimice quemar las carnes en la parrilla utilizando adobos, reduciendo la temperatura y evitando los tiempos de cocción extensos. Evite mantener el automóvil encendido cuando está esperando.

Los parabenos en artículos de higiene personal y cosméticos. Busque productos sin parabenos en sus ingredientes o los que tengan una etiqueta "Paraben free (sin parabenos)."

Las sustancias per y polifluoralcalinas (PFAS) en las telas resistentes a las manchas, ropa impermeable y baterías de cocina antiadherente. Utilice hierro colado, recubrimientos de acero o sartenes y cacerolas de cerámica en lugar de baterías de cocina antiadherentes o de Teflon. Trate de evitar ropa con etiquetas "resistente a las manchas" o "resistente al agua".

Pesticidas que incluyan herbicidas e insecticidas que se usan en el hogar y el jardín o cerca, en la agricultura. Almacene bien la comida, limpie las migas y selle las grietas en las ventanas y las puertas para detener las plagas. Compre alimentos orgánicos cuando sea posible.

Ftalatos en los plásticos suaves como en los recubrimientos de las cortinas de baño, fragancias, artículos de aseo, cosméticos y envoltorios de alimentos. Elija productos etiquetados "sin ftalatos" y opte por cortinas de baño de tela en vez de las de vinilo.

Triclosán en artículos de aseo y cosméticos como el jabón antibacterial y la pasta de dientes. Revise las etiquetas para encontrar productos sin triclosán.

Tome un momento para leer las etiquetas de los productos

Algunos productos pueden contener sustancias químicas que no aparecen en la lista de la etiqueta. Por ejemplo, los ingredientes "fragancia" o "perfume" pueden representar gran cantidad de mezclas de sustancias químicas potencialmente peligrosas.

Elija productos de limpieza, artículos de aseo y cosméticos etiquetados "fragrance free".

Busque "flame retardant-free" o "TB 117-2013" en los pijamas de los niños, los muebles y la ropa de cama, no "flame resistant" o "cumple con TB 117."

¿POR QUÉ REDUCIR LA EXPOSICIÓN?

La mayoría de los químicos no han sido analizados para la seguridad >>>

Hay más de 86,000 sustancias químicas registradas para su uso por la Ley de Control de Sustancias Tóxicas (TSCA), muchas de las cuales tienen efectos conocidos, o que se sospechan, sobre la salud. Históricamente, el Congreso no exigía que la Agencia de Protección Medioambiental (EPA) hiciera análisis completos de las sustancias tóxicas. Hasta 2016 no pasó el Congreso una enmienda para TSCA y comenzó a exigir evaluaciones específicas de sustancias químicas nuevas y existentes. El proceso de regulación de las sustancias químicas está plagado de retrasos y barreras mercantiles.

Estamos expuestos diariamente a mezclas desconocidas de sustancias químicas sintéticas >>>

Estamos expuestos a cientos de sustancias químicas sintéticas todos los días. Los científicos están apenas comenzando a estudiar los efectos sobre la salud de estar expuestos a muchas sustancias químicas combinadas y cómo se van acumulando las exposiciones durante la vida. Entretanto, hay maneras de reducir las exposiciones frecuentes a sustancias químicas que se sospecha que causan problemas de salud (vea la página 2).

Los bebés, los niños, y los jóvenes son los más vulnerables >>>

El cuerpo humano es más vulnerable durante ciertos períodos sensibles del desarrollo, llamados "ventanas de susceptibilidad." Por ejemplo, las exposiciones tempranas en el útero, durante la infancia y durante la pubertad, pueden llevar a efectos negativos sobre la salud más adelante en la vida.



VEA LA PÁGINA 2 PARA MÁS INFORMACIÓN >>>

SIETE MEDIDAS BÁSICAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN...

Aquí hay siete de las medidas más fáciles que puede tomar para reducir la exposición para usted y su familia. No se sienta abrumado - comience con pequeños pasos para reducir la exposición y siga desde ahí.

Lávese las manos >>>

Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de manejar productos que contengan sustancias químicas fuertes, incluyendo productos de limpieza. Use jabón sin parabienes ni triclosán (vea la página 1).

Quítese los zapatos >>>

Deje los zapatos en la puerta para evitar arrastrar los pesticidas y otras sustancias químicas al interior. Pida que sus invitados hagan lo mismo. Las sustancias químicas que entran en su casa pueden acumularse en las alfombras y presentar riesgos, especialmente a bebés, niños pequeños y mascotas.

Acorte sus duchas >>>

Tome un baño más corto para limitar la inhalación de sustancias químicas en el aire y reducir la absorción por la piel de sustancias químicas del agua y de los productos de la ducha.



Almacene la comida con seguridad >>>

Transfiera la comida y las sobras a contenedores herméticos de cristal, de acero inoxidable o de cerámica. Trate de no utilizar contenedores de comida o bebida de plástico para cocinar o para guardar la comida. Las sustancias químicas como las BPA y los ftalatos (vea la página 1) pueden pasar del plástico a la comida, especialmente cuando se calientan, así que evite calentar plásticos en el microondas.

Mantenga el aire fresco >>>

Abra las ventanas cada cierto tiempo para ventilar el aire de dentro. No permita que se fume dentro y evite utilizar ambientadores comerciales, que pueden contener sustancias químicas poco seguras en sus fragancias. Las sustancias químicas tóxicas, como las ignífugas (vea la página 1), terminan en el polvo del hogar, así que mantenga los niveles de polvo bajos utilizando una aspiradora con filtro HEPA y limpiando con una mopa/pañó o un trapo de microfibras húmedo, todos pueden limpiar el polvo sin utilizar productos de limpieza fuertes.



Compre alimentos frescos y orgánicos >>>

Compre alimentos orgánicos tan a menudo como sea posible. Lo fresco es lo mejor, pero elija alimentos secos o congelados antes que enlatados. Esto reducirá la exposición a los residuos de pesticidas en los alimentos y de BPA y ftalatos (vea la página 1) de los envoltorios de los alimentos y de las latas.

Aprenda >>>

Aprendan usted y toda su familia sobre los peligros de las sustancias químicas. Investigue alternativas más seguras para productos que utiliza a menudo, como los productos de limpieza, artículos de aseo, cosméticos, productos para el jardín, etc. Si usted tiene el poder de decisión a la hora de comprar en el trabajo o en la comunidad, considere productos menos tóxicos cuando tome decisiones acerca de procurar productos.



¡PERMÍTANNOS PRESENTARNOS!

The **Massachusetts Breast Cancer Coalition** (coalición contra el cáncer de mama de Massachusetts, MBCC) se especializa en prevenir las causas medioambientales del cáncer de mama mediante la educación comunitaria, el fomento de la investigación y cambios a las normas públicas.

Muchas sustancias químicas preocupantes son sustancias químicas sintéticas que no permanecen aisladas en el interior de las fábricas. Los estudios han encontrado cientos de sustancias químicas tóxicas manufacturadas en nuestro aire, agua, comida, productos de consumo, y en muestras de sangre y orina humanas.

Hablemos de la prevención: Reducing Toxic Exposures

(reduciendo las exposiciones tóxicas) es un proyecto para prevenir enfermedades como el cáncer de mama, que describe maneras de evitar sustancias químicas dañinas. Como parte de ese proyecto, este folleto proporciona medidas básicas para reducir exposiciones tóxicas en casa y para elegir alternativas más seguras a productos dañinos que utilizamos todos los días.

PÓNGASE EN CONTACTO CON NOSOTROS

Massachusetts Breast Cancer Coalition
info@mbcc.org

www.mbcc.org



www.facebook.com/mbccorg



www.twitter.com/mbccprevention



www.youtube.com/mbccorg



www.instagram.com/mbccorg

Para más información >>>

Massachusetts Breast Cancer Coalition, www.mbcc.org

Silent Spring Institute, una organización de investigación independiente, sin fines de lucro fundada por la Massachusetts Breast Cancer Coalition para investigar el vínculo entre el medioambiente y la salud, especialmente sobre el cáncer de mama, www.silentsspring.org

“**Breast Cancer and the Environment: Prioritizing Prevention**” (El cáncer de mama y el medioambiente: priorice la prevención) Interagency Breast Cancer and Environmental Research Coordinating Committee disponible en https://www.niehs.nih.gov/about/assets/docs/breast_cancer_and_the_environment_prioritizing_prevention_508.pdf

”**Reducing Environmental Cancer Risk: What we can do now**” (Reducción del riesgo medioambiental de cáncer: Lo que podemos hacer ahora) reporte anual de 2008-2009 del President’s Cancer Panel, disponible en https://deainfo.nci.nih.gov/advisory/pcp/annualreports/pcp2009-2009rpt/pcp_report_08-09_508.pdf