

¿PORQUE REDUCIR EL AUMENTO DE EXPOSICIÓN?

La ley de los Estados Unidos es anticuada >>>

Regulación Química Federal las sustancias tóxicas acto de Control, no a sido actualizado desde el 1976. Hasta el día de hoy nada más 7% del total 84,000 de los químicos que son registrados para uso. TSCA ha prohibido solamente cinco químicos tóxicos en las cuatro décadas que han pasado. Si comparamos nuestros números con la Unión de Europa es una diferencia muy grande porque ellos han prohibido más de miles de químicos.

Cada día nosotros somos expuestos a químicos sintéticos >>>

Estamos expuestos a cientos de sustancias químicas hechas por el hombre cada día. Los científicos están comenzando a estudiar cómo productos químicos interactúan cuando estamos expuestos a muchos en combinación y cómo las exposiciones se suman más de un curso de la vida. Mientras tanto, hay maneras de cómo reducir exposición a sustancias químicas que pueden causar problemas de salud. (Mira adentro)

Los niños son los más vulnerables >>>

El cuerpo humano es más vulnerable durante cierto períodos sensibles del desarrollo, o “ventanas de susceptibilidad”. Por ejemplo, la vida prematuro exposiciones en el útero, durante la infancia y la niñez, y durante la pubertad, podría dar lugar a efectos negativos del brezo más tarde en la vida.



¿QUIEN SOMOS?

El Massachusetts coalición del cáncer de seno se dedica a prevenir las causas ambientales del cáncer de seno por educación de la comunidad, la promoción de investigación y por cambios en las políticas públicas.

Muchas sustancias químicas de preocupación son químicos industriales que no permanecen dentro de las fabricas. Los estudios han encontrado cientos de sustancias químicas hechas por el hombre en el aire, el agua, alimentos, productos de consumo, y en muestras de la sangre humana y la orina.

Vamos hablar de prevención: reduciendo los exposiciones toxico

es un proyecto para prevenir enfermedades, como el cáncer de seno, describiendo mediante la descripción de las formas de evitar perjudiciales productos químicos. Un parte del proyecto es este folleto que describe los pasos básicos para reducir exposición a sustancias tóxicas en la casa y para elegir productos alternativas mas seguras.

CONTÁCTENOS

El Massachusetts coalición del cáncer de seno
1-800-649-MBCC (6222)

info@mbcc.org

www.mbcc.org



www.facebook.com/mbccorg



www.twitter.com/mbccprevention



www.youtube.com/mbccorg

 Printed on 100% recycled, acid-free, non-chlorine-treated paper

Vamos Hablar de la Prevención: Reduciendo las Exposiciones Tóxicas



Conocer estas sustancias químicas de preocupación...

BPA (Bisphenol A) en las latas de comida, recibos de las tiendas y productos de plástica como las botellas de agua, contenedores de comida y juguetes. Utilizar comida frescos o congelados en vez de comida enlatado y evita cocinar contenedores de comida al microondas.

Retardantes de Llama como PBDE y otros en electrónicas, muebles y pijamas para niños. Estos químicos pueden instalarse en el polvo de la casa entonces es importante mantener una casa con mínimo polvo (mira "mantener aire fresco" a la derecha). También, compra pijamas para niños que con etiquetas que dicen que no son resistente al fuego.

HAPs (Hidrocarburos aromáticos policíclicos) en carnes carbonizadas, humo de tabaco y escape de los automóviles. Puedes minimizar las charlas cuando está cocinando si cocina con los adobos, mantenga el nivel del calor bajo y evitar cocinar por tiempos largos.

Los Parabenos en artículos de aseo y cosméticos. Verifica que este usando productos sin parabenos.

Compuestos Perfluorados en la ropa que son resistente a las manchas y utensilios de cocina antiadherente. Utilice hierro fundido o acero vestidos ollas/ sartenes en lugar de antiadherente.

Los Plaguicidas como herbicidas y matadores de miquitos en uso en la casa y el jardín. Almacenar comida apretadamente, limpia las migas de comida y selle las grietas en las ventanas y puertas. Cuando sea posible compre comida orgánico.

Los Ftalatos en los plásticos blandos, como las cortinas de baño, las fragancias, los artículos de aseo y cosméticos. Elegir productos que son libres de ftalatos y optar por los que son de tela.

Triclosan en los artículos de aseo y los cosméticos como el jabón antibacterial y la pasta dentífrica. Verificar las etiquetas por los productos sin triclosán.

Tomo tiempo para leer la etiquetas de productos

Productos pueden contener químicos que no aparecen en las etiquetas. Por ejemplo el ingrediente "fragancia" puede representar una gran mezcla de químicos que pueden hacer daño.

Elegir productos de limpiar, artículos de aseo, y productos cosméticos con etiquetas que dicen "sin perfume."

Busca etiquetas que son "libre de retardante de llama" no "resistente a las llamas" o "TB 117 obediente" en los pijamas de niño, los muebles y la ropa de cama.

Trate de evitar utensilios de cocina y ropa con las etiquetas que dicen "resistente a las manchas" o "antiadherente."

SIETE PASOS BÁSICOS PARA REDUCIR EXPOSICIÓN...

Aquí hay siete de los mas básico pasos que pueden hacer para reducir exposición para ti y tu familia. ¡No te preocupes - empieza con pasos pequeños para reducir exposición y aumentar de ahí!

Reducirlas duchas >>>

Tomar duchas más cortas para reducir el inhalación de químicos en el aire y para reducir el tiempo que le piel absorba químicos del agua y productos.

Quitarse los zapatos >>>

Deje los zapatos a la puerta para evitar trayendo los plaguicidas y otros productos químicos adentro. Pedir a los invitados que hagan lo mismo. Productos químicos en la casa pueden reunir en la alfombra y pueden ser peligrosos, especialmente para los niños y los animales, especially to babies and pets.



Limpia los manos >>>

Lavarse las manos frecuentemente, especialmente antes de comer y después de trabajar con los productos químicos, incluyendo los productos de limpiar. Use jabón sin parabenos y triclosán (mira el panel lateral).

Almacenar la comida seguro >>>

Guardar comida en contenedores de vidrio, acero, o cerámico. Evitar guardando comida en contenedores plásticos. Químicos como BPA y los ftalatos pueden transferir del comida, especialmente cuando esta calentado. Entonces evitar calentar plástico.



Mantener el aire fresco >>>

Abre las ventanas cada noche para ventilar el aire interior. No dejen que personas fumen adentro y evite usando ambientadores que pueden contener fragancias químicas peligrosas. Los químicos tóxicos, como los retardantes de llama (mira el panel lateral), se combinan con el polvo de la casa entonces limpie el polvo con el vacío que tiene un filtro y con una fregona mojado- lo do pueden atrapar el polvo sin aditivos químicos.



Compre comida fresca y orgánico >>>

Compre comida fresca y orgánico cuando es posible. Comida fresca es superior pero cuando no lo puede comprar, elegir comida seco no comida congelados. Cuando compre esta comida puede reducir exposición a los residuos de plaguicidas y los ftalatos.

Educarse >>>

Educate yourself and your family. Educarse y educar tu familia de los peligros de los químicos tóxicos. Investigar productos alternativas más seguras como los productos de limpiar, los artículos de tocador, cosméticos, etcétera.



Para mas información >>>

El Massachusetts Coalición del Cáncer de Seno, www.mbccc.org

El Instituto Silencioso de Primavera, un organización de estudio sin fines de lucro que es fundada por El Massachusetts Coalición del Cáncer de Seno para investigar la conexión entre el medio ambiente y la salud, especialmente el cáncer de seno, www.silentspring.org

El reporte "El cáncer de mama y el medio ambiente: priorizando la prevención" que fue publicado en febrero de 2013 por un interagencial federal del cáncer del seno y el comité coordinando por el estudio de el medio ambiente esta disponible a www.niehs.nih.gov/about/boards/ibcercc/

El reporte del año 2008-2009 "La reducción de riesgo de cáncer: ¿Qué podemos hacer ahora" El Informe Anual del Presidente del Grupo del Cancer esta disponible en <http://deainfo.nci.nih.gov/advisory/>