

## ¿PORQUE REDUCIR LA EXPOSICIÓN?

**La mayoría de los químicos no han sido sometidos a pruebas para determinar su seguridad >>>**

Existen más de 80,000 químicos registrados para su uso en EEUU. Se sabe o se sospecha, que muchos de ellos provocan problemas de salud. La Agencia de Protección Ambiental (EPA) únicamente ha sometido a 200 de esos químicos a pruebas para determinar su seguridad. En las últimas 4 décadas, la Ley de Control de Sustancias Tóxicas (TSCA), ley estadounidense que regula el uso de químicos industriales en EEUU, únicamente ha logrado prohibir 5 químicos, en contraste con la Unión Europea que ha restringido severamente o prohibido más de 1,000.

**Diariamente estamos expuestos a compuestos de químicos sintéticos desconocidos >>>**

Todos los días estamos expuestos a cientos de químicos industriales. Los científicos apenas comienzan a estudiar las implicaciones de salud provocadas por la exposición a compuestos químicos así como los efectos cumulativos a lo largo de la vida. Por ahora, existen diversas formas de reducir la exposición común a productos químicos sospechados de causar problemas de salud (vea la parte interior).

**Los niños y los adolescentes son los más vulnerables >>>**

El cuerpo humano es más vulnerable durante ciertos períodos sensibles del desarrollo, o “ventanas de susceptibilidad.” Por ejemplo, exposiciones del embrión o del feto durante el embarazo, así como exposiciones durante la niñez, y la pubertad, pueden causar efectos negativos en la salud más adelante.



## ¿QUIENES SOMOS?

La Coalición de Massachusetts en Contra del Cáncer de Seno está dedicada a prevenir las causas ambientales de cáncer de seno a través de educación comunitaria, promoción de investigaciones científicas, y abogacía para cambios en las políticas públicas.

Muchos de los químicos preocupantes son químicos industriales que no permanecen aislados dentro de las fábricas. Diversos estudios científicos han encontrado cientos de sustancias químicas tóxicas creadas por el hombre en el aire, el agua, alimentos, productos de consumo, y en muestras humanas de sangre y orina.

**Hablemos de Prevención:** El proyecto **Reducción de Exposiciones Tóxicas** tiene como objetivo prevenir enfermedades como el cáncer de seno, difundiendo diferentes maneras de evitar productos químicos dañinos. Como parte de dicho proyecto, el presente folleto presenta algunos pasos básicos a seguir para reducir exposiciones a sustancias tóxicas en el hogar y para elegir diariamente productos alternativos más seguros.

## CONTÁCTENOS

Coalición de Massachusetts en Contra al Cáncer de Seno  
1-800-649-MBCC (6222)  
info@mbcc.org

**www.mbcc.org**

 [www.facebook.com/mbccorg](http://www.facebook.com/mbccorg)

 [www.twitter.com/mbccprevention](http://www.twitter.com/mbccprevention)

 [www.youtube.com/mbccorg](http://www.youtube.com/mbccorg)

 Impreso en papel 100% reciclado, libre de ácido y tratado sin cloro.

# Hablemos de Prevención: Reducción de Exposiciones Tóxicas



## Conozca estas sustancias químicas preocupantes...

**BPA** (Bisphenol A) se encuentra en los revestimientos de las latas de alimentos, recibos de la tienda y productos de plástico como botellas de agua, recipientes de comida y juguetes. Consuma alimentos frescos o congelados en vez de alimentos enlatados y evite calentar la comida en el microondas en recipientes de plástico.

**Ignífugos** (retardantes de fuego) como PBDEs y otros se encuentran en productos electrónicos, muebles y pijamas para niños. Estos productos químicos pueden asentarse en el polvo casero, por lo que es importante tratar de mantener el hogar libre de polvo (vea: "mantener el aire fresco" a su derecha). También adquiera pijamas para niños etiquetadas con la leyenda "no resistentes al fuego."

**Los PAHs** (Hidrocarburos aromáticos policíclicos) se encuentran en la carne asada al carbón, en el humo del tabaco y en el escape de los automóviles. La carbonización se puede minimizar marinando o adobando la carne antes de asarla, reduciendo la intensidad del fuego y evitando cocinar por periodos largos de tiempo. No deje el auto encendido mientras espera.

**Los Parabenos** se encuentran en cosméticos y artículos de tocador. Seleccione productos sin parabenos o etiquetados "libres de parabenos."

**Los Compuestos Perfluorados** se encuentran en ropa y muebles resistentes a las manchas, así como en las baterías de cocina antiadherentes. Utilice baterías de cocina hechas de hierro fundido y revestidas de acero o de cerámica en vez de "antiadherente." Trate de evitar el uso de ropa con la etiqueta: "resistente a las manchas."

**Los Plaguicidas** como herbicidas e insecticidas para uso en casa y jardín. Almacene los alimentos en recipientes bien sellados, limpie las migajas y selle las grietas en puertas y ventanas. Consuma comida orgánica en la medida de lo posible.

**Los Ftalatos** se encuentran en plásticos blandos como cortinas de baño, fragancias, productos de tocador y cosméticos. Elija productos libres de ftalatos y opte por cortinas de baño hechas de tela en vez de vinilo.

**El Triclosán** se encuentra en los productos de tocador y en cosméticos como el jabón antibacterial y la pasta dentífrica. Verifique que los productos que compra contengan la leyenda "libre de triclosán."

## Tómese el tiempo de leer las etiquetas de los productos

Tome en cuenta que no todas las sustancias se mencionan en las etiquetas. Por ejemplo, la palabra "**fragancia**" o "**parfum**" puede representar una gran mezcla de sustancias potencialmente dañinas.

Elija productos de limpieza, artículos de tocador y cosméticos con la leyenda: "**libre de perfume.**"

Busque que las pijamas de niños, los muebles y la ropa de cama contengan la leyenda "**libre de retardantes de fuego**" o "**TB 117-2013**" y no, "**resistente al fuego**" o "**Cumple con TB 117.**"

## SIETE PASOS BÁSICOS PARA REDUCIR LAS EXPOSICIONES...

A continuación presentamos siete pasos básicos que usted y su familia pueden seguir para reducir su exposición. ¡No se abruma – comience paso a paso y vaya incrementando poco a poco!

### Reduzca la duración de las duchas >>>

Tome duchas más cortas para reducir la inhalación de sustancias químicas en el vapor y la absorción de la piel de sustancias contenidas en el agua y en los productos de aseo personal.

### Quítese los zapatos >>>

Deje los zapatos en la entrada del hogar para evitar introducir plaguicidas y otros químicos. Pídale a sus invitados que hagan lo mismo. Los productos químicos pueden acumularse en las alfombras del hogar y pueden ser peligrosos, especialmente para los niños y las mascotas.



### Lávese las manos >>>

Lávese las manos frecuentemente, especialmente antes de comer y después de manejar productos químicos, incluyendo productos de limpieza. Use jabón sin parabenos y triclosán (vea el recuadro lateral).

### Almacene sus alimentos de forma segura >>>

Almacene sus alimentos y restos de la comida en recipientes de vidrio, acero, o cerámica. Evite el uso de recipientes de plástico para guardar o calentar la comida. Las sustancias químicas como BPA y ftalatos pueden transferirse del plástico a la comida, especialmente durante el proceso de calentamiento por eso se recomienda no utilizar recipientes de plástico en el microondas.



### Mantenga el aire fresco >>>

Abra las ventanas de la casa de vez en cuando para permitir que circule el aire. No permita que nadie fume dentro de la casa y evite el uso de aromatizantes ambientales que pueden contener fragancias químicas peligrosas. Las sustancias tóxicas, como los retardantes de fuego (vea el recuadro lateral), se asientan en el polvo de la casa, por lo tanto, retire el polvo con una aspiradora que contenga un filtro HEPA y con un trapo húmedo. De esta forma retira el polvo sin necesidad de usar productos químicos fuertes.



### Compre alimentos frescos y orgánicos >>>

Compre alimentos frescos y orgánicos en la medida de lo posible. Opte por alimentos secos o congelados en vez de enlatados, aunque los alimentos frescos son mucho mejores. De esta forma reduce su exposición a residuos de plaguicidas y a BPA y ftalatos contenidos en las envolturas y latas (vea el recuadro lateral).

### Manténgase informado >>>

Manténgase informado y eduque a su familia acerca de los peligros que representan las sustancias tóxicas. Investigue productos alternativos más seguros para la limpieza, el aseo personal, el cuidado del jardín, cosméticos, etcétera.



### Para mas información >>>

Coalición de Massachusetts en contra al Cáncer de Seno, [www.mbcc.org](http://www.mbcc.org)

Silent Spring Institute, organización de investigación sin fines de lucro, fundada por la Coalición de Massachusetts en Contra del Cáncer de Seno para la investigación de los vínculos entre el medio ambiente y los problemas de salud, especialmente el cáncer de seno, [www.silent.spring.org](http://www.silent.spring.org)

"El Cáncer de Seno y el Medio Ambiente: Priorizando la Prevención," Reporte del Comité de Coordinación Inter-institucional de Cáncer del Seno y el Medio Ambiente: [www.niehs.nih.gov/about/boards/ibcercc/](http://www.niehs.nih.gov/about/boards/ibcercc/)

El reporte, "Reducción de Riesgos Ambientales de Cáncer: Como Actuar Ahora," informe anual 2008-2009 del Panel de Cáncer del Presidente: <http://deainfo.nci.nih.gov/advisory/>