




HOJA EDUCATIVA PREVENCIÓN A LA EXPOSICIÓN A RIESGOS AMBIENTALES

<p>Polvo de Avión: Es un pesticida muy potente, la exposición constante a este químico puede causar daños irreversibles en los sistemas nervioso, cardiovascular, y reproductivo; también puede causar Parkinson’s y Alzheimer’s. En los Estados Unidos, llame al Centro Nacional de Información sobre Pesticidas al teléfono 1-800-858-7378, en México llame a la Cruz Roja o al Centro de Salud en su comunidad si necesita más información o si tiene preguntas.</p>	
<p>Toxicidad por Plomo: Los efectos en niños incluyen daño cerebral, problemas de aprendizaje y comportamiento, crecimiento reducido y problemas auditivos. Los niños pueden tener plomo elevado en la sangre aun y cuando se vean normales. Algunos dulces y vasijas de barro elaborados en otros países contienen muchísimo plomo. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos recomienda que los niños y mujeres embarazadas no coman dulces y que no usen vasijas de barro elaborados en otros países.</p>	
<p>Toxicidad por Mercurio: El mercurio es muy dañino para el cerebro en desarrollo del feto y de los niños. Puede afectar su aprendizaje y su comportamiento. Los adultos también pueden intoxicarse con mercurio. Los síntomas incluyen adormecimiento de dedos, lengua, labios; visión borrosa y fatiga. En nuestra región, hay algunos productos de belleza que contienen grandes cantidades de mercurio como La Crema de Belleza Manning. Esta crema se usa para aclarar la piel y para humectar el cutis. Otros productos que contienen mercurio son focos compactos de luz fluorescente, algunos tipos de pescado, y los termómetros de mercurio.</p>	
<p>Intoxicación con Monóxido de Carbono: El Monóxido de Carbono (CO) es un gas que no tiene olor ni color y que puede causar la muerte. El CO se produce al quemar combustibles, por ejemplo, un automóvil andando, motores, generadores, lámparas de petróleo, estufas de leña o carbón, y sistemas de calefacción. Los síntomas de intoxicación incluyen fatiga, dolor de cabeza, náusea, vómito, mareo, confusión, desorientación, irritabilidad, alteraciones visuales, coma, y muerte. La intoxicación por CO se puede evitar dándole mantenimiento adecuado a todos los aparatos que queman combustibles y usarlos según las instrucciones.</p>	
<p>Desordenadores Hormonales: Estos son compuestos químicos que imitan o interfieren con la función de ciertas hormonas en el cuerpo. Muchas de estas sustancias se han relacionado con problemas reproductivos (infertilidad, esterilidad, defectos en la formación de los órganos reproductivos), inmunológicos (cáncer de ovarios, de mama y de próstata), neurológicos (hiperactividad, autismo), y endócrinos (obesidad, diabetes). Algunos de los desordenadores hormonales más conocidos son pesticidas como el DDT, bifenilos policlorinados (PCBs), bisfenol A (BPA), algunos plásticos, y otros productos químicos. Los desordenadores hormonales o “<i>disruptores endócrinos</i>” aún se encuentran en estudio y se esperan resultados en un futuro cercano.</p>	
<p>Como evitar productos tóxicos: consejos prácticos para mujeres embarazadas</p>	
<p>En vez de usar:</p>	<p>Tratar de usar:</p>
<p>Pesticidas dentro o en el patio, o bolas de alcanfor</p>	<p>Para el control de bichos dentro utilice cebos o trampas (evite atraer bichos sellando la comida incluyendo la de sus mascotas.)</p>
<p>Pinturas, barnices, pegamentos y pulir con altos contenidos de solventes</p>	<p>Pinturas con bajos contenidos de solventes, acabados basados con agua y pegamentos. (Que se aplique esto cuando estés fuera de casa.)</p>
<p>Cloro, amonio, desinfectantes y productos de limpieza fuertes</p>	<p>Limpiar con firmeza, agua y jabón, vinagre y carbonato</p>
<p>Productos olorosos, perfumes, aerosoles e incienso</p>	<p>Detergente, suavizadores de ropa y cosméticos, limpiadores sin olor</p>
<p>Tintes para el cabello, permanentes, aerosoles del cabello o cualquier producto de aerosol</p>	<p>Corte de pelo y gel para estilizar su pelo y productos que no requieren aerosol</p>
<p>Limpieza en seco, juguetes olorosos de plástico o cubiertas de colchones</p>	<p>Juguetes lavables, ropa de cama y ropa lavada en casa</p>
<p>Suelos olorosos, como vinyl, madera prensada o tablonos o alfombras, las cuales pueden atrapar alérgenos</p>	<p>Cerámica, pisos de mosaico o pisos de madera</p>