

*Planear un Hogar,  
Cuerpo y Bebé Sano*

mayo 2020

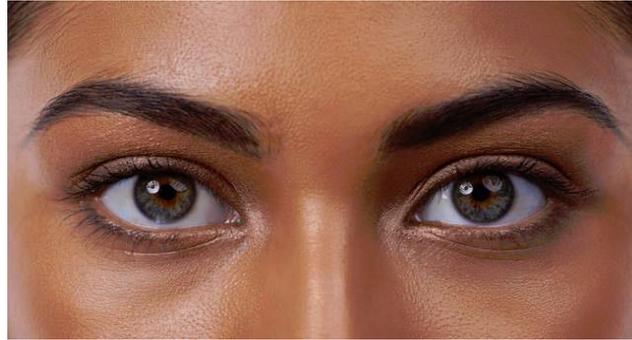


IRIS CANTOR-UCLA  
WOMEN'S HEALTH  
CENTER

---

EDUCATION  
AND  
RESEARCH CENTER

Muchas veces usted no puede ver, oler o saborear químicos.



# Vecindarios y sitios de trabajo afectan la salud



# Impacto de los Peligros Ambientales Ocultos en las Comunidades

Las comunidades Afroamericanas y Latinas son especialmente expuestas a las toxinas



# Los químicos dañinos son tóxicos

- Todos absorben químicos dañinos de sus ambientes
- Estos químicos pueden causar problemas durante el embarazo



# Preocupaciones de Salud

## Problemas para los padres:

- Problemas para quedar embarazada
- Dificultades durante el embarazo
- Aborto espontáneo
- Asma
- Cáncer

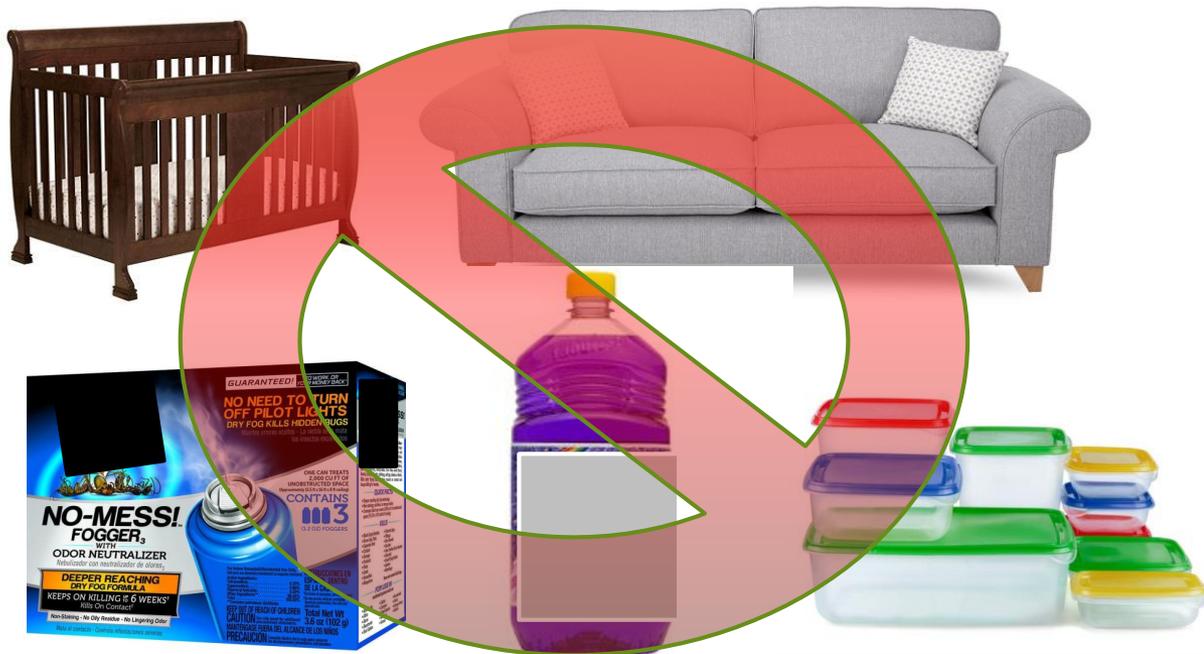


# Preocupaciones de Salud

## Problemas para niños:

- Nacimiento prematuro
- Defectos de nacimiento
- Retraso en el desarrollo
- Asma
- Cáncer





## Productos químicos dañinos se pueden encontrar en:

- Cunas, muebles y cinturones de seguridad
- Pesticidas
- Productos de limpieza
- Algunos metales y plásticos

# ¡Lo Que USTED Puede Hacer!

Cómo evitar los químicos dañinos en el hogar



# EVITE LOS PESTICIDAS



Aerosoles para insectos



Bombas fumigadoras

# MANTENGA LOS INSECTOS ALEJADOS

Selle grietas



Limpie migas



Use trampas  
para insectos



# EVITE LA EXPOSICIÓN AL PLOMO



- Pintura descarapelada
- Polvo
- Tierra
- Tuberías soldadas con plomo
- Platos glaseados y cerámica
- Joyas chapadas
- Juguetes viejos o importados

# MANTÉNGASE ALEJADO DEL PLOMO

## USE:

- Pinturas y pegamentosa base de agua
- Aspiradoras con filtro HEPA (filtro de alta eficiencia que recoge partículas)
- Trapeador mojado



# ELIMINE EL POLVO



- Trapeadores mojados y aspiradoras con filtro HEPA ayudan a eliminar el polvo



- El polvo puede desencadenar el asma

# EVITE LIMPIADORES FUERTEMENTE PERFUMADOS



Productos como:

Blanqueador

Fabuloso y Pinesol

Ajax y Comet

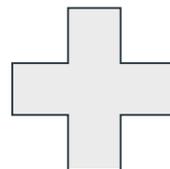
*¡No tiene que  
oler fuerte para  
estar limpio!*

# USE LIMPIADORES NO-TÓXICOS

- Vinagre
- Bicarbonato de sodio
- Peróxido de hidrógeno

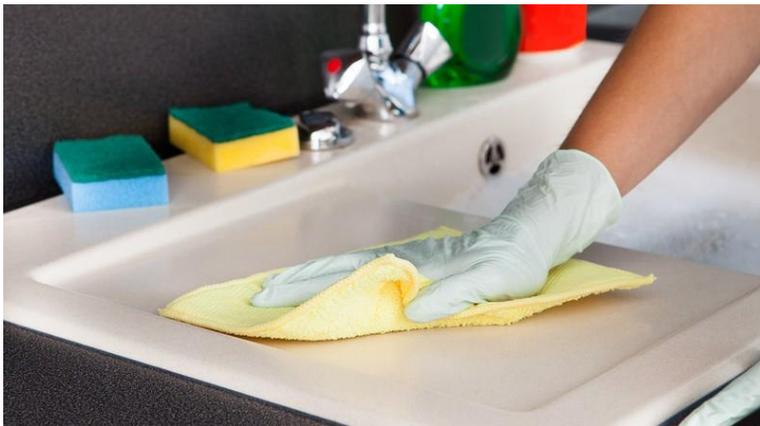


*Solución de limpieza libre de químicos:  
1 taza de agua + 1 taza de vinagre*



# COMO LIMPIAR Y DESINFECTAR DURANTE LA PANDEMIA DE CORONAVIRUS

- Una solución de vinagre y agua **NO** mata el coronavirus.
- Limpiar los mostradores, superficies, y articulos con culaquier tipo de jabon se ha demostrado que mata el coronavirus.
- Peróxido de hidrógeno de 3% es manera segura de desinfectar despues de limpiar las superficies.



# EVITE EL PESCADO CON ALTOS NIVELES DE MERCURIO

- Tiburón
- Pez espada
- Caballa
- Blanquillo
- Atún albacora y de aleta amarilla



# COMA PESCADO BAJO EN MERCURIO

➤ Salmón Salvaje

➤ Tilapia

➤ Bagre

➤ Camarón

➤ Atún barrilete (ligero)



# COMA MENOS...



Comidas  
enlatadas



Comida con  
grasa animal

# COMA MÁS PRODUCTOS FRESCOS O CONGELADOS

- Frutas y verduras frescas
- Frutas y verduras congeladas
- Frutas y verduras con cáscaras gruesas que se pueden pelar



# EVITE RECIPIENTES DE PLÁSTICO TIPO 3, 6, Y 7

3 tipos de recipientes para evitar

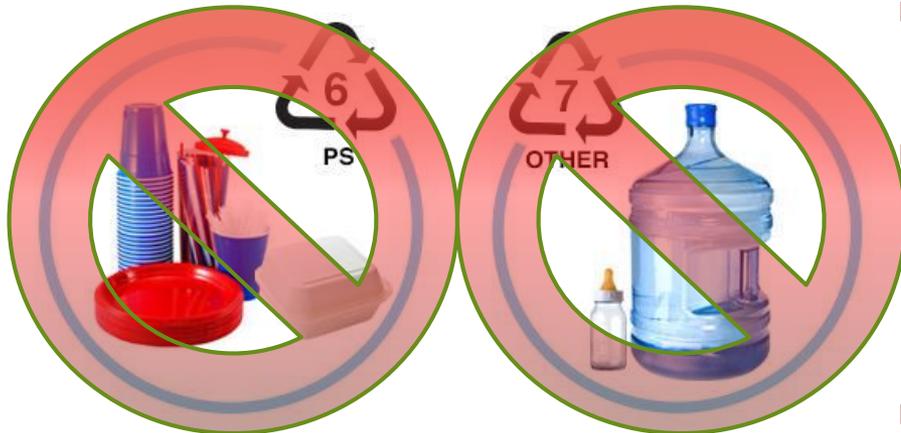


3

- ▶ Comidas enlatadas
- ▶ Botellas de agua desechables

6

- ▶ Vasos y platos desechables
- ▶ Popotes de plástico



7

- ▶ Algunos biberones

# EVITE REFRIGERAR Y CALENTAR PLÁSTICOS EN EL MICROONDAS



Refrigerar y calentar  
plástico en el  
microondas puede  
emitir sustancias  
químicas en sus  
alimentos

# USE ENVASES DE VIDRIO Y ACERO INOXIDABLE



Estos son seguros y reutilizables

# CALIDAD DEL AGUA

- El agua contiene nutrientes, minerales y sustancias químicas que ocurren naturalmente o se han añadido
- La calidad del agua puede variar dependiendo de dónde proviene y dónde vives
- Se **exige** a los proveedores de agua públicos que prueben rutinariamente su agua y reduzcan los niveles de impurezas



# BEBA AGUA DE LA LLAVE FILTRADA



*¡El agua embotellada **NO**  
es mejor que el agua de la  
llave!*



- Reusar botellas de agua desechables es dañino.
- Si le preocupa el plomo en las tuberías de su casa, abra la llave de agua fría y deje correr por 1-2 minutos.
- El fluoruro en el agua de la llave previene las caries dentales en niños y adultos

# EVITE LOS RETARDANTES DE LLAMA

## SE PUEDEN ENCONTRAR EN ALGUNOS:

- Artículos de espuma para bebé
- Ropa de bebé
- Tapicería de muebles
- Alfombra



# EVITE LOS RETARDANTES DE LLAMA

Compre productos etiquetados, “libre de retardantes de llama”

lávese las manos antes de comer

Deshágase de cojines dañados



# EVITE LOS PRODUCTOS DE BELLEZA DAÑINOS

Alisadores para cabello



*Salicilato de Bencilo*

Aclaradores de la piel



*Hidroquinona*

Perfumes



*Fragancia*

Tintes para cabello



*Plomo*

Polvo suelto



*Propilparabeno*

# LEA LAS ETIQUETAS

Minimice el uso de productos con:

## Tolueno

- ▶ Esmalte de uñas y tratamientos

## Ftalato de Dibutilo

- ▶ Esmalte de uñas y tratamientos

## Formaldehído

- ▶ Esmalte de uñas y tratamientos
- ▶ Pegamento para pestañas

## Triclosán

- ▶ Jabón, gel de baño
- ▶ Pasta dental

## Parabens

- ▶ Maquillaje: Fundación, lápiz labial, sombra para ojos, delineador de ojos, máscara, polvo, brillo de labios, etc.



# ¿SIN ETIQUETA? ¡NO COMPRE!



Ahorrar para comprar algunos productos de calidad es mejor que muchos productos baratos y peligrosos.

*¡Mães vale prevenir que lamentar!*

# Mercurio en Cremas Faciales

- Las cremas faciales importadas o sin etiqueta que se usan para aclarar las manchas de la edad o eliminar las arrugas, pecas, acné u otras imperfecciones pueden contener mercurio.
- El mercurio es un veneno. Sus síntomas pueden ser difíciles de ver o sentir.
- El mercurio de las cremas ha enviado a niños, adolescentes y mujeres al hospital.
- Si usa estas cremas, consulte a su médico y solicite una prueba de orina para detectar mercurio
- Para obtener más información, visite <http://bit.ly/MercuryinCream>, call (510) 981-4354 o envíe un correo electrónico a [AskEHIB@cdph.ca.gov](mailto:AskEHIB@cdph.ca.gov)



# Minimizar la exposición del trabajo



# LIMITE EL CONTACTO CON PRODUCTOS QUÍMICOS



Lávese las manos con frecuencia

Use guantes

Utilice equipo de protección

# ABOGACÍA EN EL SITIO DE TRABAJO

Los programas de bienestar en el lugar de trabajo promovidos por los empleadores es una manera efectiva de reducir costos y mejorar la salud!



# SEPRE SU ROPA DE TRABAJO DE LAS QUE USA EN CASA



Cámbiese de ropa antes de ir a casa

Dúchase inmediatamente después de regresar a casa

Lave su ropa de trabajo por separado

Deje zapatos en la puerta

# Defensa Comunitaria

Organización comunitaria



Abogacía  
Legal



Derechos de  
los inquilinos

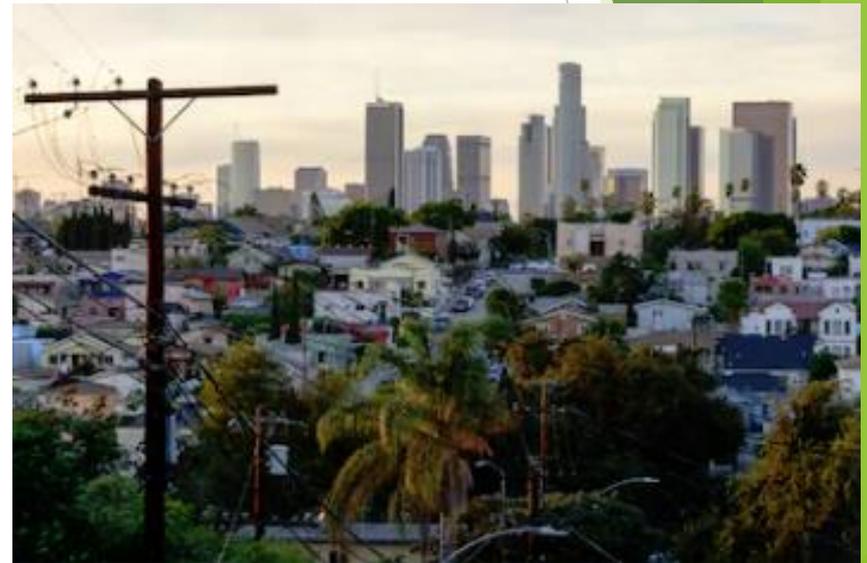


Derechos de Los  
Trabajadores

# DERECHOS DEL INQUILINO

**Derecho** a un hogar libre de plomo, libre de moho, seguro y saludable

- Todos los inquilinos están protegidos por una **garantía implícita de habitabilidad**, que incluye cumplir con los códigos de salud y construcción estatales y locales
- Todas las residencias deben cumplir con los códigos de salud estatales y locales



# REPORTANDO RIESGOS DE VIVIENDAS

- Departamento de Vivienda y Inversión Comunitaria de la Ciudad de Los Angeles
  - 1-866-557-RENT (7368)
  - <http://hcidapp.lacity.org/ReportViolation/Pages/ReportViolation>
  - \*Responde en 24-72 horas
- Departamento de Salud Ambiental del Condado de Los Angeles
  - 1-888-700-9995

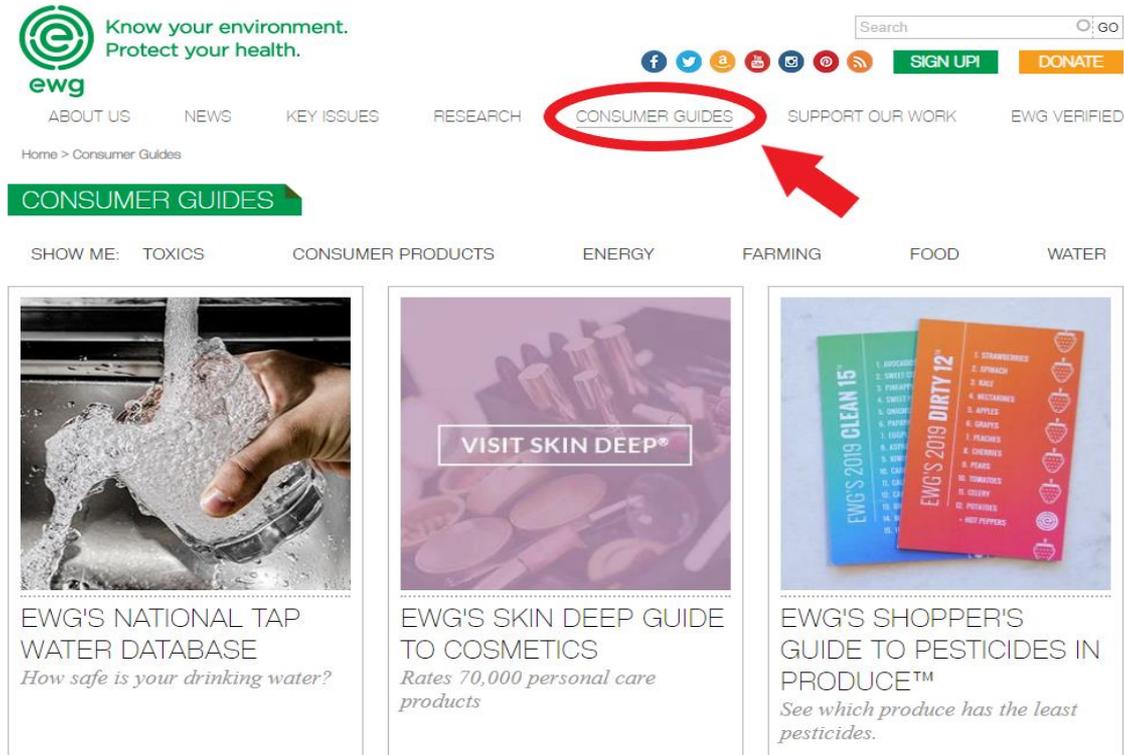


# HOGARES SALUDABLES

- Educación comunitaria
- Visitas domiciliarias de Promotoras de Salud
- Evaluación de riesgos del ambiente interior/externo
- Evite que la intoxicación por plomo y los desencadenantes del asma dañen a las familias



# BASE DE DATOS DEL GRUPO DE TRABAJO AMBIENTAL



ewg Know your environment. Protect your health.

Search [ ] go

f t g y e p s

SIGN UP! DONATE

ABOUT US NEWS KEY ISSUES RESEARCH **CONSUMER GUIDES** SUPPORT OUR WORK EWG VERIFIED

Home > Consumer Guides

**CONSUMER GUIDES**

SHOW ME: TOXICS CONSUMER PRODUCTS ENERGY FARMING FOOD WATER

**EWG'S NATIONAL TAP WATER DATABASE**  
*How safe is your drinking water?*

**EWG'S SKIN DEEP GUIDE TO COSMETICS**  
*Rates 70,000 personal care products*

**EWG'S SHOPPER'S GUIDE TO PESTICIDES IN PRODUCE™**  
*See which produce has the least pesticides.*

ewg.org

## Creado por:

The Iris Cantor-UCLA Women's Health Education & Research Center

1100 Glendon Ave, Suite 800

Los Angeles, CA 90024

[www.womenshealth.ucla.edu](http://www.womenshealth.ucla.edu)

## Contacte:

Julie Friedman, MPH, CHES

Director

[jafriedman@mednet.ucla.edu](mailto:jafriedman@mednet.ucla.edu)

310-794-8062

**Acceda esta presentación en:**

<http://womenshealth.ucla.edu/phhbb>

**O**

<http://phhbb.shutterfly.com>