

Planear un Hogar, Cuerpo y Bebé Sano

Reduciendo la exposición a las toxinas ambientales
antes, durante y después del embarazo



IRIS CANTOR-UCLA
WOMEN'S HEALTH
CENTER

EDUCATION
AND
RESEARCH CENTER

For more information, please contact:

Julie Friedman, MPH
Director

Iris Cantor-UCLA Women's Health Education & Research Center
1100 Glendon Ave, Suite 800, Los Angeles, CA 90024

(310) 794-8063 † jfriedman@mednet.ucla.edu † <http://womenshealth.ucla.edu>

Nick se despide de su esposa embarazada y su futuro bebe mientras va a trabajar.

Cuidense los dos hoy.

Sí, lo haremos y no se te olvide pedir el día libre mañana.



¿Mañana?

Para nuestra cita al doctor.
¿Cómo se te olvidó, Nick?



Estoy bromeando mi amor. Ya lo hice, estamos listos para mañana.

Perdón, es que estoy muy nerviosa. ¿Que pasa si algo sale mal?





Trata de relajarte.
¿Todavía vas a
FaceTime con tus
amigas este fin de
semana?

Si, nos van a ayudar a asegurar que
la casa este lista antes que llegue
el bebe. Ellas tienen consejos
sobre la limpieza y desinfección
seguras para compartir.



¿No acabamos de
limpiar las superficies
la semana pasada
para reducir el riesgo
de contagio de
infecciones?



Limpiar no mata gérmenes
como desinfectar. Por eso
es importante también
desinfectar frecuentemente
los mostradores, manillas
de la puerta, interruptores
de luz, controles remotos,
e incluso tu teléfono móvil
para matar virus y
bacterias.



Ah, entonces limpiando solo deshace de la
suciedad y la mugre y desinfectando
destruye bacteria.

¡Correcto!

Leslie llama a Ashley

¿Bueno?

Hola Ashley! ¿Qué estás haciendo?

Estoy en mi casa, acabo de terminar de pintarme las uñas. Me siento más segura haciendolo en casa.

Ooh. ¿que esmalte de uñas estas usando? Siempre estoy en búsqueda de marcas que no tienen el "trío tóxico".

¿Trio Toxico?

¿Formalde-QUE?

Si, fталatos de dibutilo, tolueno y formaldehído.

Formaldehído. Mira la lista de ingredientes en la etiqueta. Exposición a estos productos químicos puede causar cáncer, problemas de salud reproductiva, mareos, y también irritación de la piel, ojos, nariz y garganta.



Pero me estoy pintando las uñas afuera, ¿eso no es suficiente para reducir la exposición? ¿Y cómo puedo saber qué esmalte de uñas es seguro?



Pues eso es bueno. Quieres asegurarte que haya ventilación adecuada cuando usas productos con químicos, tanto si te haces las uñas en casa o en el salón de manicura. También puedes comprar pintura de uñas que sea a base de agua.



También hay una aplicación llamada Healthy Living creado por el Environmental Working Group que es un gran recurso para ayudar a encontrar productos seguros. Solo necesitas escanear un producto, revisar su calificación, y tomar una decisión informada. ¡Es haci de facil! Ahorita te mando el enlace.



Guau, tengo que ver esto, es nuevo para mi.





No te preocupes amiga, has estado comiendo más sano y manejando tu estrés mejor, desde antes de embarazarte. Estoy segura que todo va estar bien.



Me preocupo mucho, sabes que antes vivíamos cerca de ese pozo petrolero donde había ese olor rancio. ¿Qué pasa si me afecto a mi y a mi bebé?



Si, eso es preocupante, pero mantente positiva y espera a ver los resultados. Sé que estás nerviosa, aunque estés emocionada por tener al bebé.



Es muy lindo de ti, gracias Leslie.



Cuando Ashley y yo te hagamos Facetime, te diremos dónde puedes comprar productos verdes, libres de químicos, para limpieza y desinfección y como puedes hacerlos tu misma!



La abuelita de Diane dice algo.



Gracias, pero no gracias, Leslie. Diane esta bien. En mis tiempos, no usábamos ningún producto elegante. Todo lo que usábamos era cloro. Mi mama lo usaba, y su mama, y hasta hoy yo lo uso. Ustedes muchachos y sus productos orgánicos, ¡son puras tonterías!

Por favor disculpa mi abuelita, Leslie. Amo que vive conmigo pero siempre está chismeando.



No te preocupes. Yo fui igual hasta que empecé a leer los ingredientes en los productos y su potencial a causar daño a mi salud. Toma tiempo para hacer el cambio a productos de limpieza más seguros, pero estoy segura que podemos convencer incluso a tu abuelita para intentarlo. ¡Nos vemos pronto!



El próximo día, Ashley visita el salón de belleza.



Buenos días, soy Ashley. Tengo una cita.



¡Buenos días, Ashley!
Déjame acabar de desinfectar mi estación y enseguida estoy contigo.



Genial. Por cierto, he confirmado con su asistente que no tengo ningún síntoma de COVID-19.



Me alegra saberlo. Hacemos todo lo posible para evitar la exposición al coronavirus. Hemos escalonado las citas, exigimos mascarillas y nos aseguramos de limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia. Ahora, ¿qué quieres que te hagan?

Ay no, lamento escuchar eso. Pintarte el cabello probablemente te expuso al plomo y al formaldehído.

De hecho, me gustaría que me aconsejaras. La última vez que me pinté el pelo me sentí mareada y con náuseas. Después, mis ojos estuvieron irritados por días.

¿Qué? Hace poco me enteré de que el formaldehído se encuentra en algunos esmaltes de uñas y que puede causar problemas en el embarazo e incluso defectos de nacimiento, ¡pero no sabía que también está en los productos para el cabello!

Sí, el formaldehído se utiliza incluso en los geles para pestañas, el champú y el tinte para el cabello. Pero no tienes que preocuparte por eso aquí en Luv My Curls, ¡ya que te haré lucir fabulosa sin químicos!



Gracias, pero todo esto es demasiado para estar al tanto. Primero, tengo que estar al tanto de lo que hay en mi esmalte de uñas, ahora el tinte de pelo. ¿Qué sigue?

Estoy de acuerdo, puede ser demasiado pero nuestra salud vale la pena el esfuerzo extra. Para que sea un poco más fácil de recordar, aquí tienes una tarjeta que enumera algunas sustancias químicas tóxicas que debes evitar al comprar productos de cuidado personal o de limpieza. Se la doy a todos mis clientes y les digo que también se mantengan alejados de los productos que contienen parabenos, tolueno y ftalatos.



¡Qué idea maravillosa! Gracias por la información. Se la voy a pasar a mi familia y amigos.

Fantástico, ahora vamos a empezar.

Nick y Diane están en su cita del doctor.



Más vale que use desinfectante para limpiar mis manos.

En realidad, solo deberías usar desinfectante de manos cuando no tienes acceso a agua y jabón. El jabón es la mejor manera de parar la propagación de enfermedades infecciosas.

Voy a lavarme las manos entonces. Te veré en la sala de exámenes.







¡Qué alivio! Supongo que nuestros esfuerzos han servido de algo. Hemos tratado de tomar medidas más saludables, especialmente durante esta pandemia.

Practicamos el distanciamiento social, usamos mascarillas en público y limpiamos y desinfectamos regularmente las superficies. Comemos alimentos frescos o congelados y nos mantenemos alejados de los alimentos enlatados porque sabemos que puede haber sustancias químicas en el interior de la lata.



Me alegra escucharlo. Esos son buenos hábitos. Sin embargo, no se trata sólo de lo que comemos, sino también de los productos que utilizamos, como los de belleza, cuidado personal, limpieza y desinfección. También tenemos que considerar el ambiente y la comunidad donde vivimos o trabajamos.

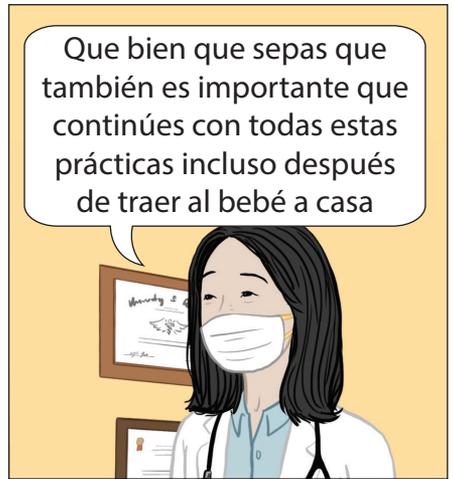


He intentado utilizar productos de belleza, limpieza y desinfección más sanos, pero no siempre indican los ingredientes.

Hay que evitar los productos que no indican los ingredientes. Es mejor prevenir que lamentar.



Esta bien, definitivamente me mantendré alejada de esos productos durante el embarazo.



Que bien que sepas que también es importante que continúes con todas estas prácticas incluso después de traer al bebé a casa



Gracias doctor, nos aseguraremos de seguir con estos hábitos saludables.

Muy bien. No olvides lavarte las manos al salir. Te veré el mes que viene en tu próxima cita. Cuídense.

Leslie y Ashley hablan por Facetime con Diane



¡Hola, Diane!
¿Qué estás haciendo?
¿Puedes hablar?



¡Estoy muy feliz de verlas!
Acabo de empezar a limpiar la
cocina. Me vendrían bien sus
consejos.



¡Estamos muy feliz de verte
también! Tengo algunos
buenos consejos sobre la
limpieza y desinfección.



¿Qué haría yo sin ustedes?
Con la llegada del bebé,
necesito más que nunca sus
sugerencias.



Cuando quieras. ¿Qué
estabas empezando a hacer?



Diane empieza a
esculcar los gabinetes.



¿Tienes Fantástico y
blanqueador? Me encanta
mezclarlos para desinfectar,
sobre todo con el susto del
coronavirus



¡Oh, me alegro de verlas!
Ashley, eres como yo. ¡No está
limpio a menos que uses
blanqueador y huela a
Fantástico!



¡Ay! ¡Esa es una receta
para un desastre!



Diane saca bicarbonato de sodio, vinagre, limón y jabón para platos.



Abuela, usted sabe que yo ya no uso ninguno de esos ingredientes tóxicos en mi casa. Además, ¡mezclar productos químicos puede ser peligroso! Puede crear vapores tóxicos si se combinan los productos.

Pero yo escuché que el vinagre no mata el coronavirus. ¿No necesitas algo más fuerte?



Si, eso es correcto, el vinagre no mata el coronavirus y el blanqueador sí. Cuando tengo que usar blanqueador, me aseguro de que haya ventilación y nunca lo mezclo con otros limpiadores. También las soluciones con 70% alcohol también funcionan.



Algunas personas usan incorrectamente limpiadores y desinfectantes para tratar de prevenir la infección por el coronavirus? Utilizan mal el blanqueador para lavar los alimentos y lo aplican sobre la piel. Es más seguro hacer su propio desinfectante, yo puedo compartir mi receta contigo.





Leslie, salí y compré todos los ingredientes que me dijiste. ¿Puedes compartir la receta de productos de limpieza bricolaje?

Por supuesto, esta receta de bricolaje es una alternativa segura y más saludable. Mezclo agua, vinagre, bicarbonato de sodio y limón para tallar los lavabos, las bañeras y los inodoros. Deja que te envíe la receta ahora mismo.

Leslie comparte su receta para un producto de limpieza no tóxico de bricolaje, utilizando ingredientes que se encuentran en su propia casa.

1 taza de agua tibia
+ 1 taza de vinagre blanco
+ 1 cucharada de
bicarbonato de sodio

Opcional:
limón para aromatizar



Nick, el esposo de Diane, llega a casa del trabajo.

Un momento, mi marido acaba de llegar a casa. Cariño, ya conoces las reglas... las botas de trabajo van afuera y coloca tu uniforme dentro de tu canasto. No quiero poner en riesgo al bebé. Quién sabe a qué químicos has estado expuesto en el trabajo.



Diane, no sabía que fueras tan germofóbica.



En realidad, es una buena práctica. El año pasado, el pediatra de mi sobrina le detectó altos niveles de plomo en la sangre. Mi hermano y mi cuñada revisaron la casa, los muebles y sus juguetes en busca de plomo, hasta que hicieron la conexión con el trabajo de mi hermano. El uniforme de trabajo de mi hermano tenía restos de plomo, así que no sólo estaba expuesto en el trabajo, sino que lo llevaba a casa.



Vaya, nunca se me habría ocurrido revisar todos esos lugares en busca de plomo. Tal vez debería inspeccionar todos los regalos que la gente envió recientemente para el bebé.



Diane entra al cuarto del bebé.

Mira, alguien nos trajo loción para bebés. Huele muy bien.



Deberías revisar la lista de ingredientes y si tiene el logo de Safer Choice.



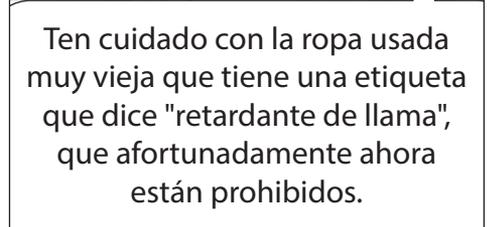
Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos

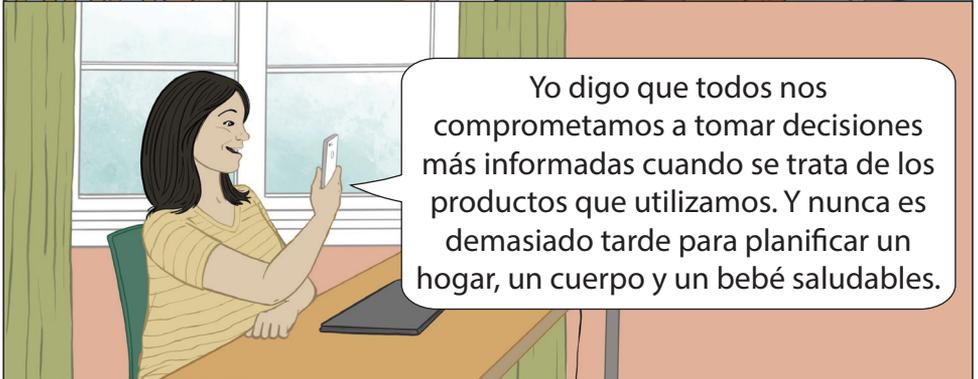


Ay, esta camiseta es tan bonita. Leslie, ¿hay algo que debemos tener en cuenta con la ropa?



Ten cuidado con la ropa usada muy vieja que tiene una etiqueta que dice "retardante de llama", que afortunadamente ahora están prohibidos.





Gracias a nuestros financiadores:

the David & Lucile Packard FOUNDATION

Executive Advisory Board of the



IRIS CANTOR-UCLA
WOMEN'S HEALTH
CENTER

EDUCATION
AND
RESEARCH CENTER

Gracias a nuestros colaboradores comunitarios:



Esperanza
COMMUNITY HOUSING



Pacoima
Beautiful



Planned
Parenthood®
Los Angeles



STRATEGIC ACTIONS FOR A JUST ECONOMY



believing, building, becoming



WESTSIDE FAMILY
HEALTH CENTER
a californiakaliB Center

Care. Compassion. Community.



WORKSITE WELLNESS L.A.
HEALTHY WORKERS, HEALTHY WORKSITES

