

Sustancias que debemos evitar y sus riesgos para la salud



Los productos cotidianos suelen tener sustancias tóxicas vinculadas con problemas de salud o defectos de nacimiento.

Éstas son algunas de las sustancias que debemos tratar de evitar, especialmente durante el embarazo.

No existe un nivel al que estas sustancias no sean peligrosas



BISFENOLES (el BPA y sus sustitutos)

Se encuentran en plásticos y alimentos procesados. Pueden afectar la fertilidad, la pubertad y el cerebro, y pueden provocar tumores.



SUSTANCIAS DE LA TINTORERÍA (PERC, TCE)

Pueden provocar cáncer, dañar el hígado y los riñones, afectar la memoria y el sistema nervioso, y han sido vinculadas con defectos de nacimiento en niños expuestos a estas sustancias antes de nacer.



RETARDANTES DE FUEGO

Se encuentran en muebles, en productos electrónicos y en los uniformes de los bomberos. Estos alteradores hormonales pueden dañar los sistemas inmunológico, reproductivo y nervioso.



PLOMO

Se encuentra en la pintura de casas viejas y en aguas contaminadas. Ha sido vinculado con problemas del corazón, alta presión, coeficiente intelectual bajo, retrasos en el crecimiento y el desarrollo, y problemas de aprendizaje.



MERCURIO

Es una neurotoxina presente en pescados grandes y otras fuentes. Puede disminuir el coeficiente intelectual y afectar las capacidades motoras finas cuando los niños se ven expuestos antes de nacer.



PESTICIDAS

Se rocían en los alimentos durante su cultivo. Han sido vinculados con el cáncer, el asma y la disminución del coeficiente intelectual.



PFAS/PFOA

Se encuentran en sartenes y ollas antiadherentes, ropa impermeable, alfombras, cajas de pizzas, etc. Pueden provocar cáncer de riñón, cáncer de testículo, alta presión, preeclamsia y bajo peso al nacer.



FTALATOS

Se encuentran en plásticos, solventes, productos de cuidado personal y cosméticos. Pueden afectar el desarrollo sexual y dañar el sistema inmunológico.



PLASTIFICANTES

Se utilizan en la fabricación de plásticos. Pueden salir de los plásticos, disminuir la fertilidad y contribuir al aumento de peso.

10 maneras de evitar las sustancias tóxicas

Todos estamos expuestos a diario a muchas sustancias que son tóxicas, especialmente durante el embarazo. Al otro lado de esta página, puede encontrar una lista de esas sustancias y el efecto que tienen en nuestra salud. Cómo evitarlas:

- ✓ Evite comer, beber o guardar alimentos en recipientes plásticos
- ✓ Cocine en hierro o acero inoxidable y evite los materiales antiadherentes
- ✓ No caliente alimentos ni bebidas en recipientes plásticos dentro del microondas
- ✓ Coma alimentos orgánicos frescos siempre que sea posible
- ✓ Evite comer pescados con alto contenido de mercurio o PCB, como atún (tuna) y pez espada (swordfish)
- ✓ Limite el uso de cosméticos y elija productos sin fragancias
- ✓ Evite lavar la ropa en seco o tratarla con productos quitamanchas
- ✓ Quítese los zapatos antes de entrar a su casa
- ✓ Limpie con agua y vinagre, use un trapeador mojado y evite los limpiadores fuertes y las fragancias
- ✓ No compre muebles y colchones que digan en sus etiquetas tener retardantes de fuego.



Cómo podemos cambiar las políticas y los productos



- ✓ Apoye las políticas que eviten que las personas estén expuestas a sustancias tóxicas
- ✓ Llame a las empresas que fabrican los productos que le gustan y pídale que eliminen las sustancias tóxicas y los empaques plásticos
- ✓ Use su poder consumidor y evite comprar productos que tengan sustancias tóxicas o plásticos

Más recomendaciones en prhe.ucsf.edu/cuestiones-de-salud-enlaces