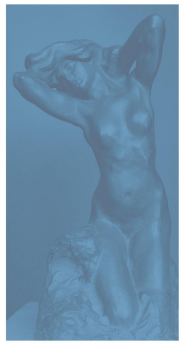
Planear un Hogar, Cuerpo y Bebé Sano



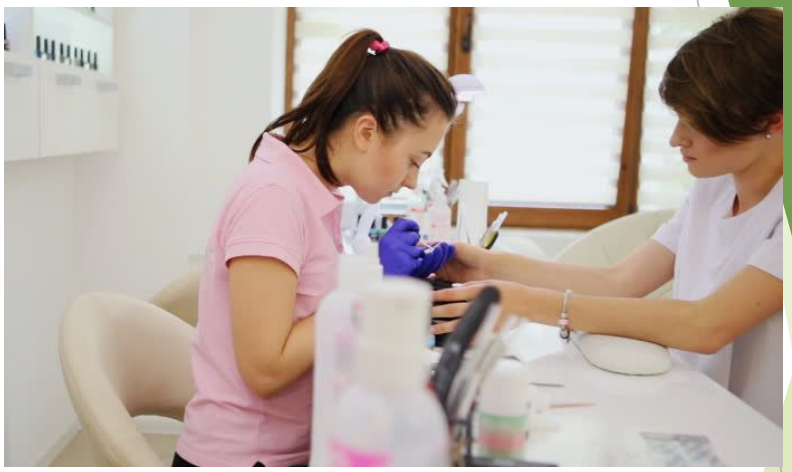
IRIS CANTOR-UCLA
WOMEN'S HEALTH
CENTER

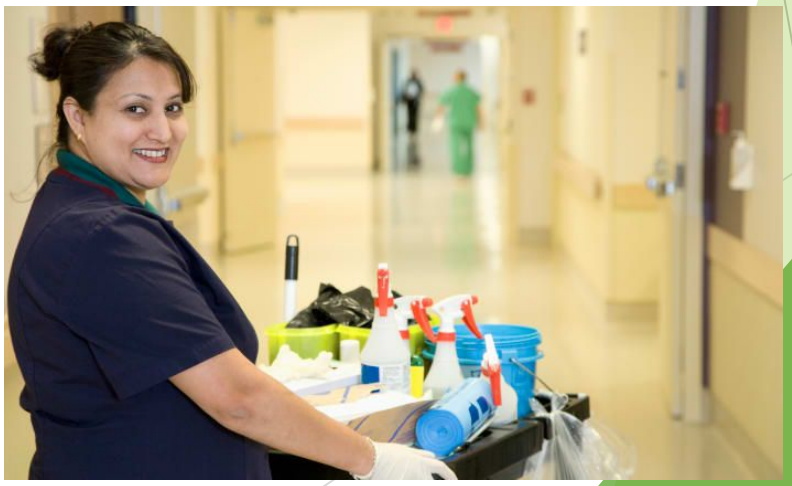
EDUCATION
AND
RESEARCH CENTER

Febrero 2019

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

Vecindades y sitios de trabajo afectan la salud





Justicia Reproductiva

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

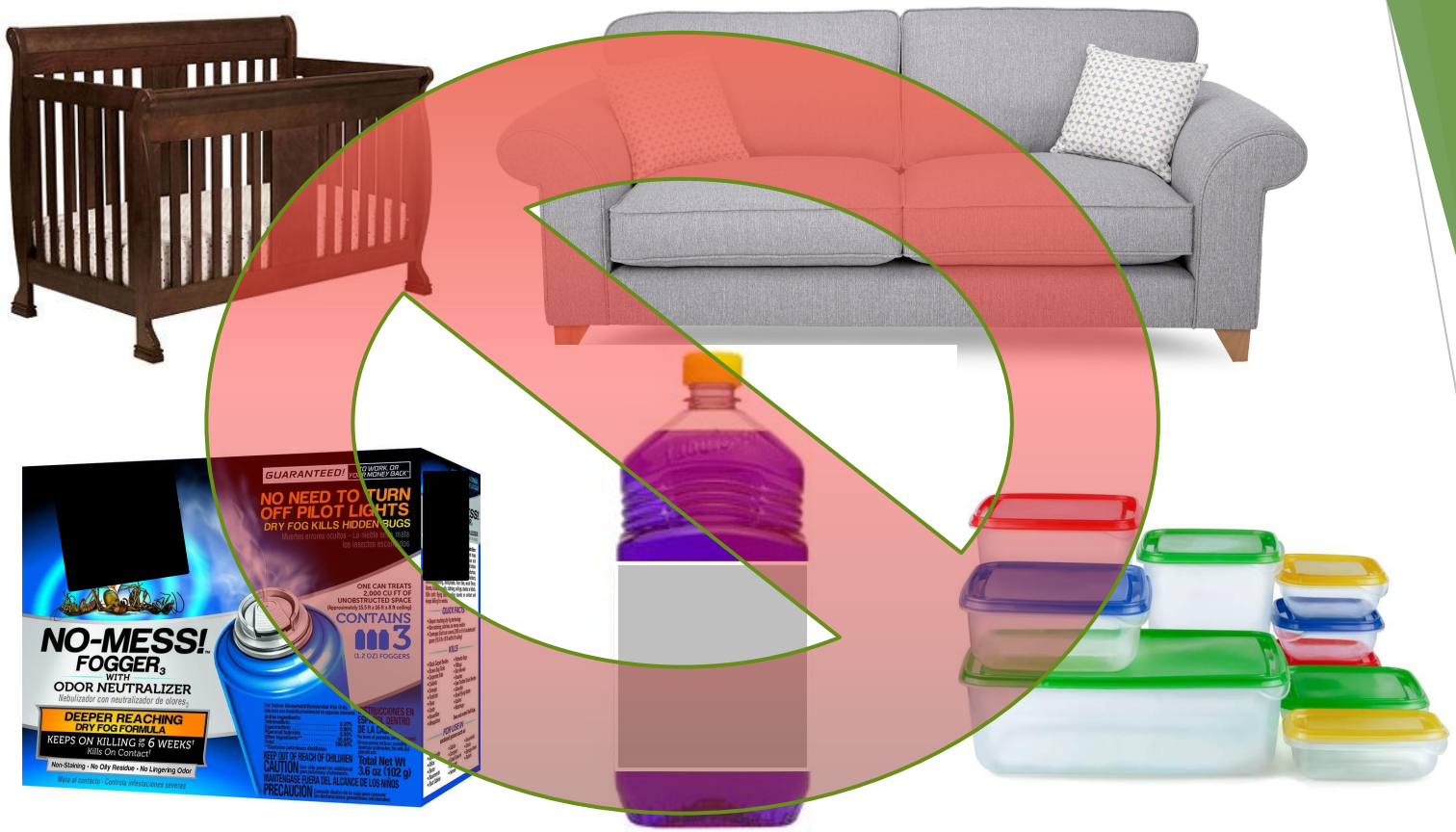
Preocupaciones de Salud

Problemas para los padres:

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

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 pegamentos a base de agua

Aspiradoras con filtro HEPA (filtro de alta eficiencia que recoge particulas)

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 hidrógen

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

Evite el Pescado con altos niveles de mercurio

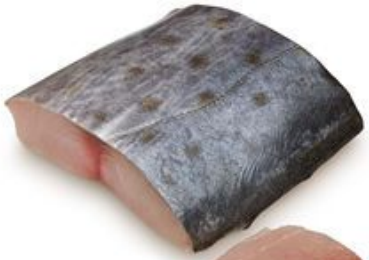
Tiburón

Pez espada

Caballa

Blanquillo

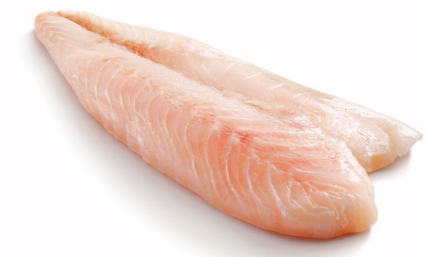
Atún albacora y de aleta amarilla



Coma pescado bajo en mercurio

Salmón Salvaje

Tilapia



Bagre

Camarón

Atún barrilete (ligero)

Coma menos…

Comidas enlatadas

Comida con grasa animal

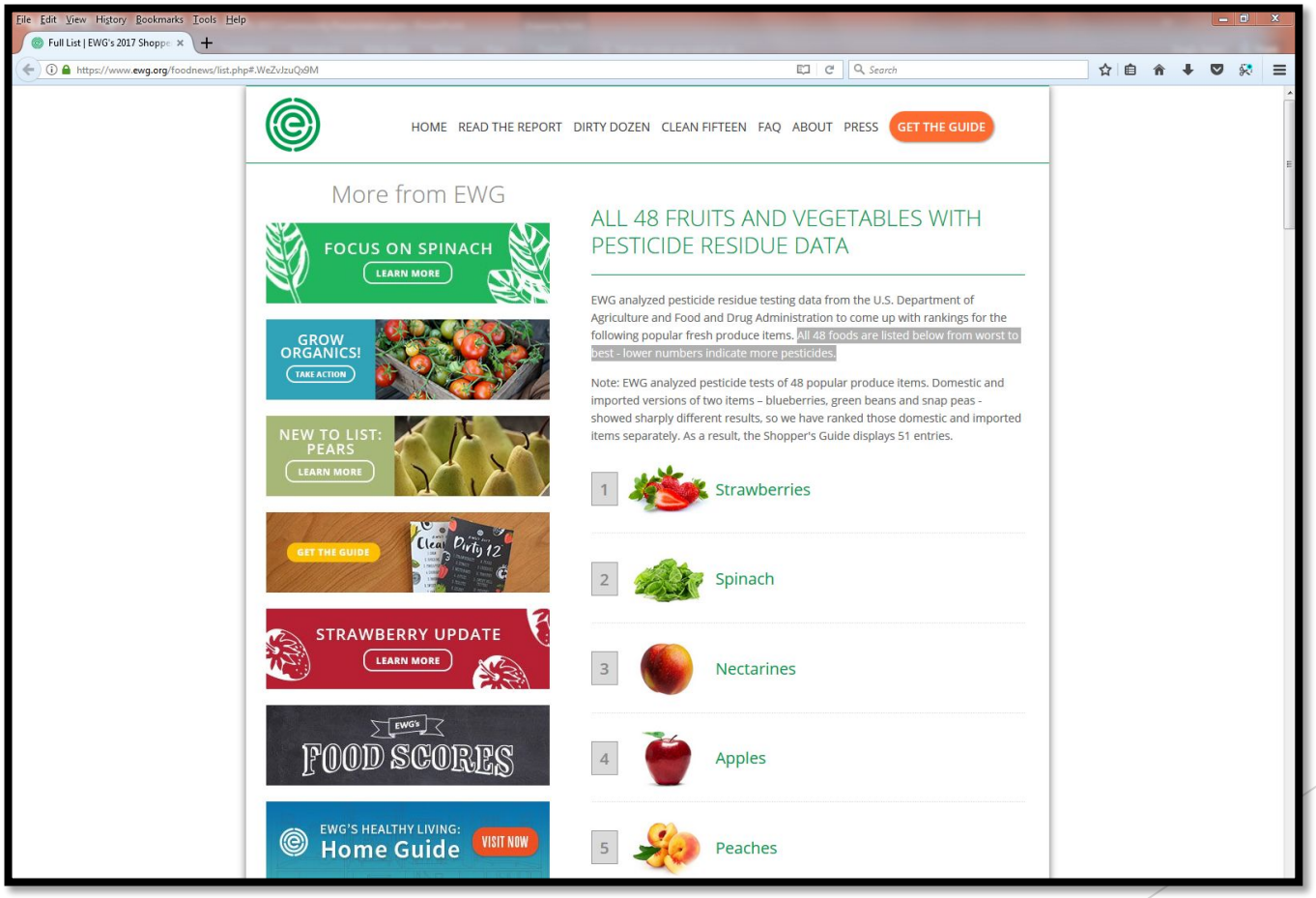
Coma productos frescos o congelados

Frutas y verduras frescas

Frutas y verduras congeladas

Frutas y verduras con cáscaras gruesas que se pueden pelar

Informe de Pesticidas sobre Frutas y verduras del grupo de trabajo ambiental



ewg.org/foodnews

Evite Recipientes de plástico 3, 6, y 7

3

- Comidas enlatadas
- Botellas de agua desechables

6

- Vasos y platos desechables
- Popotes de plastico

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

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 cojínes 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

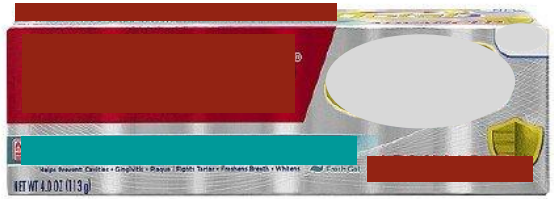
- Esmalte de uñas y tratamientos

Ftalato de Dibutilo

- Esmalte de uñas y tratamientos

Formaldehído

- Esmalte de uñas y tratamientos
- Pegamento para pestañas



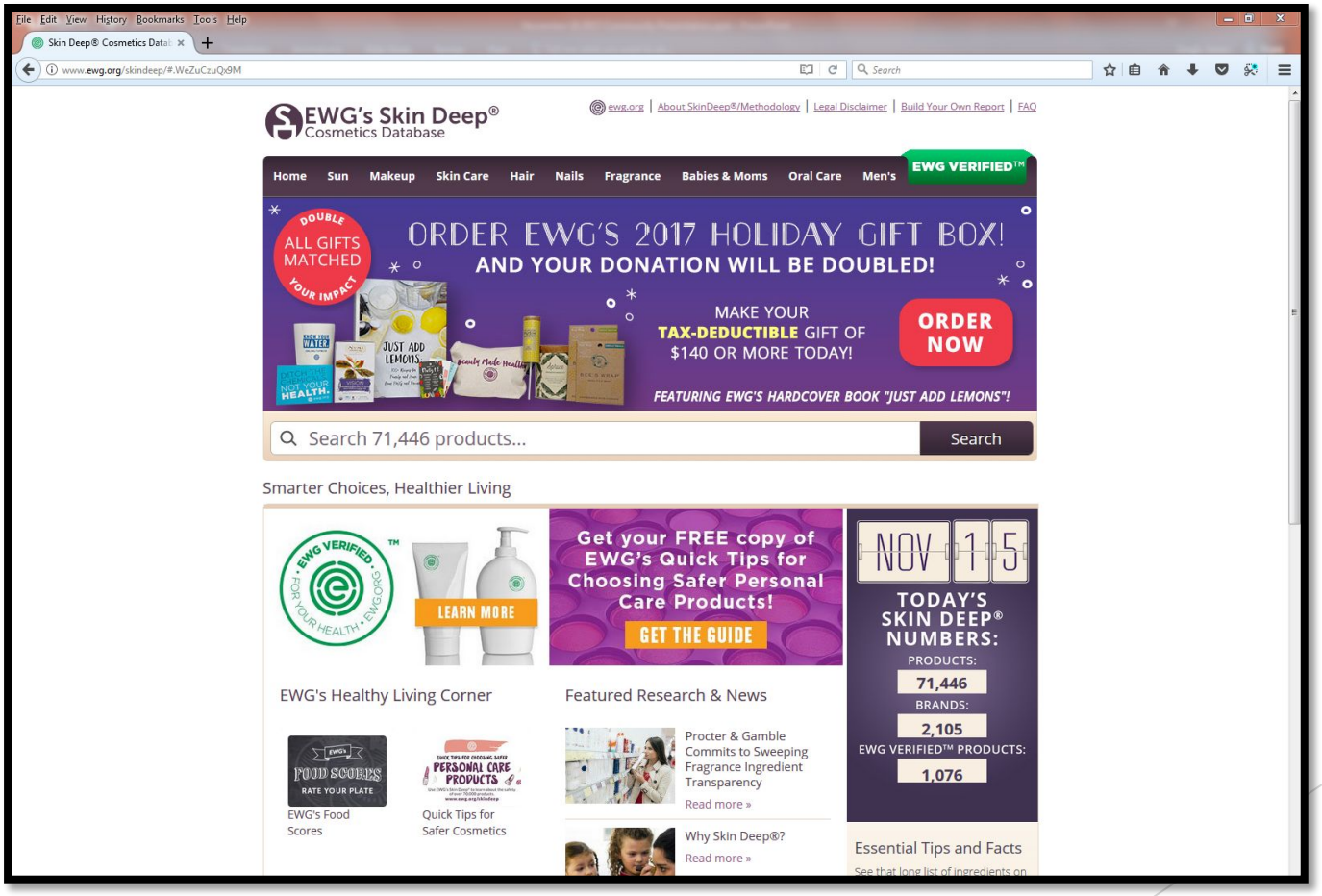
Triclosãn

- Jabón, gel de baño
- Pasta dental

Parabens

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

Base de datos Sobre cosméticos Skin Deep del grupo de trabajo ambiental



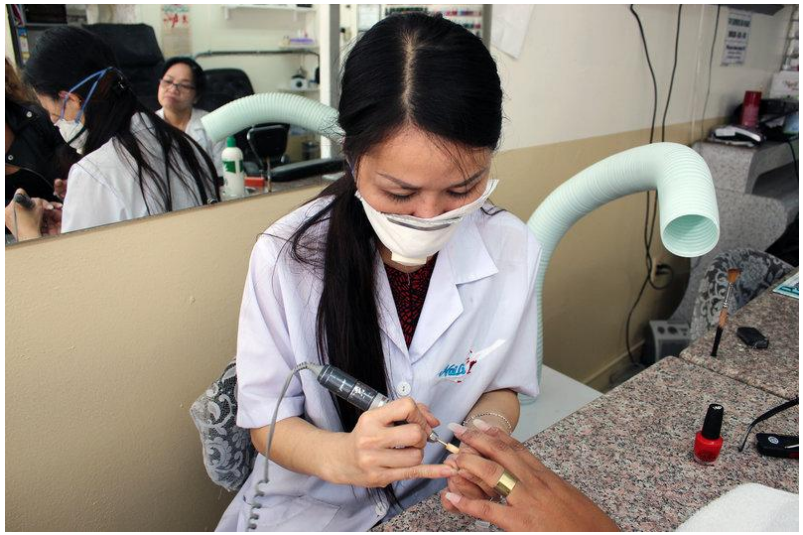
ewg.org/skindeep

¿Sin etiqueta? No compre!

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

Mãs vale prevenir que lamentar!

Minimizar la exposición del trabajo



Limite el contacto con productos químicos

Lávese las manos con frecuencia

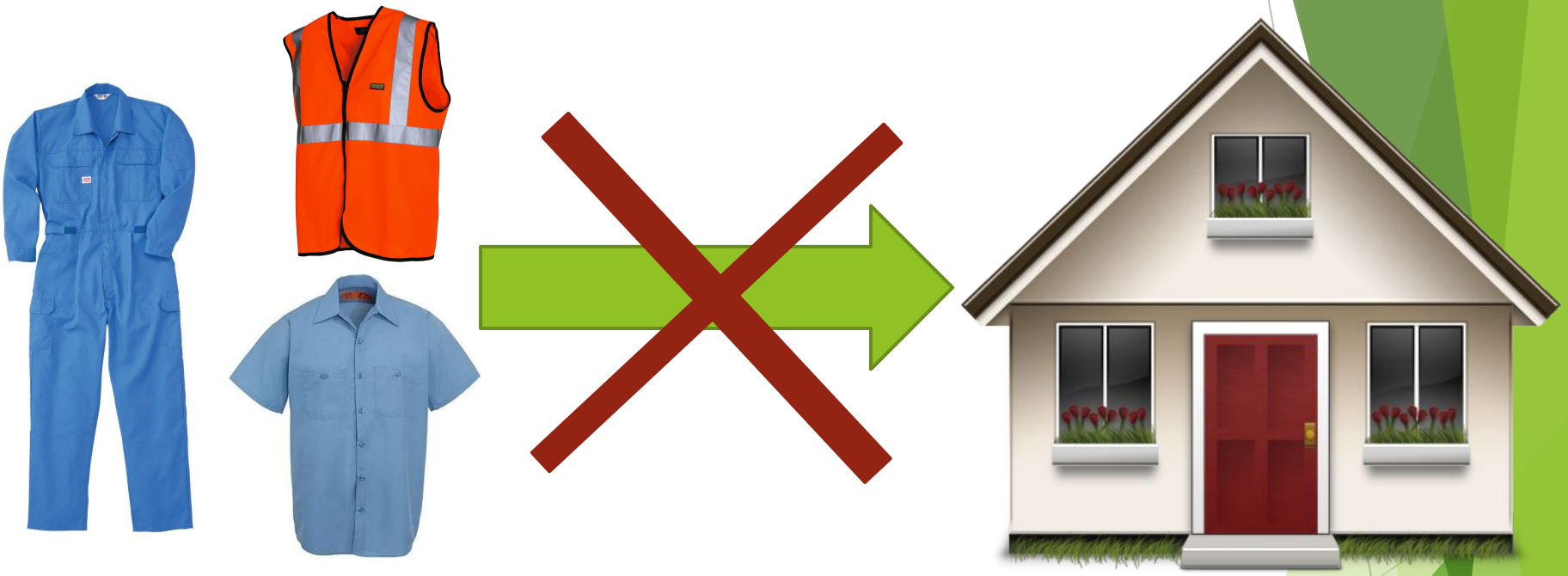
Use guantes

Utilice equipo de proteccíon

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!

Separe su ropa de trabajo de las que usa en casa



Cámbiese de ropa antes de ir a casa

Duchase inmediatamente después de regresar a casa

Lave su ropa de trabajo por separado

Deje zapatos en la puerta

Minimizar la exposición de la comunidad

Organizaciones tomando la iniciativa

Organización comunitaria

Abogacía Legal

La Justicia Ambiental

Derechos de los inquilinos

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

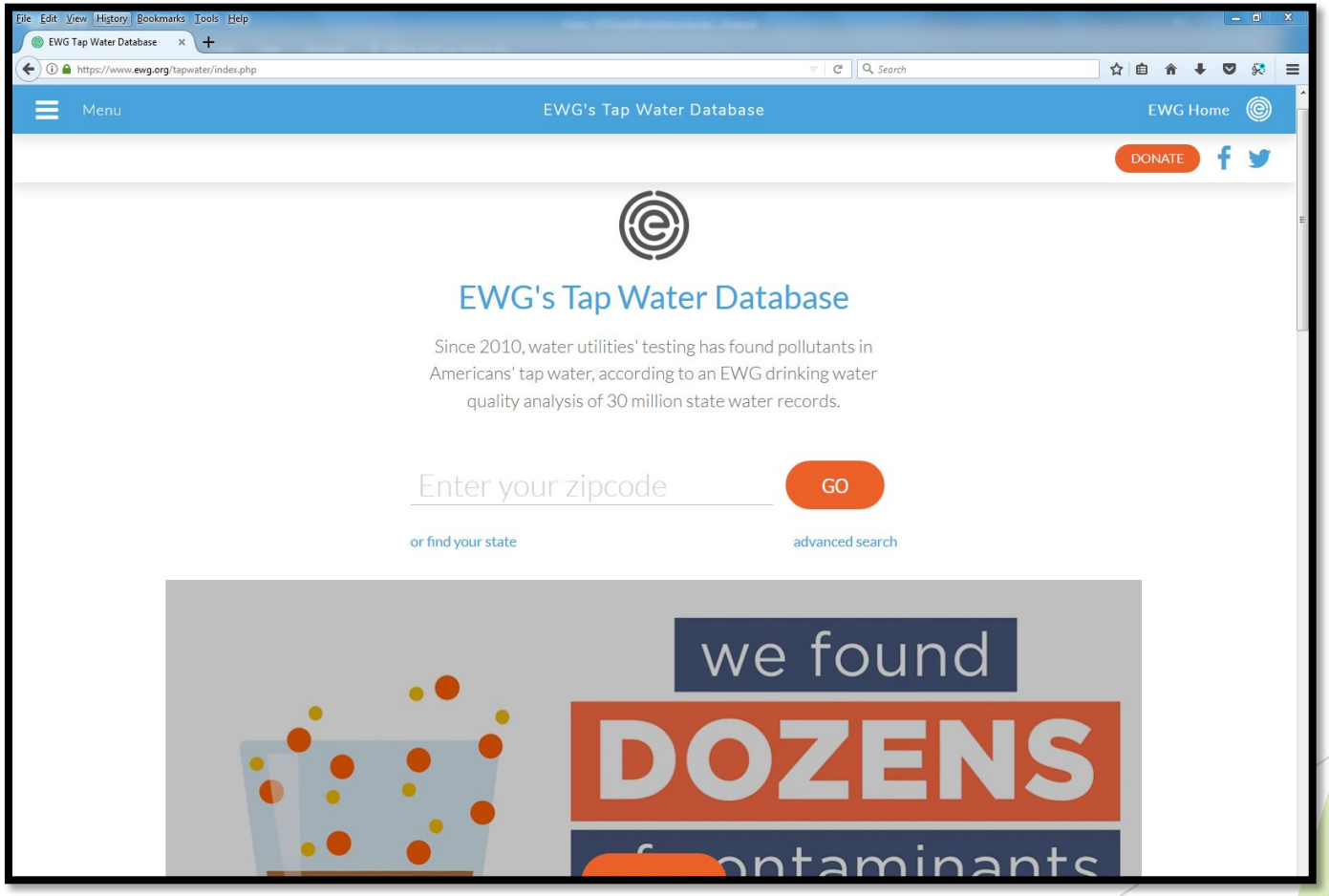
Se **exige** a los proveedores de agua públicos que prueben rutinariamente su agua y reduzcan los niveles de impurezas

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, abre su grifo y deja que agua fria corre por 1-2 minutos.
- El fluoruro en el agua de la llave previene las caries dentales en niños y adultos

Base de datos sobre el agua Potable del grupo de trabajo ambiental



ewg.org/tapwater

Derechos del inquilino

- Usted tiene **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

LA Housing and Community Investment Department (HCID) / Departamento de Vivienda y Inversión Comunitaria de la Ciudad de Los Angeles

http://hcidapp.lacity.org/ReportViolation/Pages/ReportViolation

1-866-557-RENT (7368)

*Responde en 24-72 horas

Departamento de Salud Ambiental del Condado de Los Angeles

1-888-700-9995

Los Angeles HOUSING+COMMUNITY Investment Department

County of Los Angeles Public Health

Hogares Saludables

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

ESPERANZA COMMUNITY HOUSING CORPORATION

SAJE

St. John's Well Child & Family Center | LEADING CHANGE THROUGH HEALTH

ORGANIZANDO PARA LA SALUD DE LA COMUNIDAD

- Protección contra ataques de la industria a las regulaciones
- Proteger a las comunidades de la contaminación
- Garantizar legalmente aire limpio en Los Ángeles y el Valle Central

Creado por:

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

1100 Glendon Ave, Suite 1820

Los Angeles, CA 90024

www.womenshealth.ucla.edu

310-794-8062

Contacte:

Julie Friedman, MPH, CHES

Director

jafriedman@mednet.ucla.edu

Acceda esta presentación en:

http://womenshealth.ucla.edu/phhbb

O

http://phhbb.shutterfly.com