

HOY
EN DIA HAY MAS DE

80.000

PRODUCTOS QUIMICOS EN EL
MERCADO, MUCHOS DE ELLOS
SOBRE LOS CUALES EXISTE

En la fabricación y uso de
muchos productos, Sustancias
químicas se liberan al medio
ambiente, que luego entran en
nuestro cuerpo a través del:

AIRE, AUGUA, ALIMENTOS, Y LA PIEL

Todos estamos expuestos a
diversas sustancias químicas
tóxicas en nuestra vida
cotidiana, pero hay maneras
de limitar la exposición. Aquí
proporcionaremos información
sobre cómo hacer ajustes en su
forma de comer, de vida y los
hábitos de consumo para tener
éxito en este objetivo.

HAZ EL HÁBITO DE LEER
LAS ETIQUETAS Y APRENDER
ACERCA DE CÓMO LOS
PRODUCTOS QUÍMICOS



En el libro electrónico gratuito, Una pequeña
dosis de Toxicología se presentan los
principios básicos de la salud ambiental y la
toxicología. Puede encontrar más información
acerca de todos los temas mencionados aquí
en la página web del Grupo de Trabajo
Ambiental de <http://www.ewg.org/>.

PROTEGERSE

EN TU CASA

M A N T E N E R
S U S T A N C I A S
Q U Í M I C A S
N O C I V A S

fuera de su vida

1. ELIJA PRODUCTOS DE LIMPIEZA NATURALES,
MENOS TÓXICOS Y SIN FRAGANCIA.

Elija estas cinco necesidades domésticas naturales que pueden limpiar casi cualquier

1. Vinagre destilado blanco: desinfecta, desodoriza, extrae la suciedad de la madera y disuelve los residuos
2. Jugo de limón: se utiliza como un limpiador para cortar la grasa, pulir el metal, aligerar las manchas y aclarar la ropa
3. Bicarbonato de sodio: neutraliza los olores, desgrasa y desodoriza los desagües, utilizados para fregar hornos y fregaderos
4. Soda de lavado: limpiador para manchas extra-obstinadas
5. Borax: solución de moho
6. Limpie con paños de microfibra: estos productos de limpieza elevan la suciedad, la grasa y no usan productos

2. LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE.

El lavado de manos evita la propagación de gérmenes y reduce la cantidad de retardantes de llama y otros productos químicos dañinos que entran en nuestros cuerpos.

Evite los jabones antibacterianos que contienen un producto químico llamado triclosan, que se ha demostrado que interrumpen la función tiroidea.

3. EVITE RETARDANTES DE LLAMA

EN LOS MUEBLES DE SU HOGAR.

Seleccione muebles hechos de fibras naturales, como lana, algodón y cáñamo, o aquellos que son naturalmente resistentes a la llama, como lana o poliéster.

Evite los muebles hechos de madera prensada o tableros de partículas, que libera gases nocivos como el formaldehído. El formaldehído y otros productos químicos similares se han asociado con irritación respiratoria, alergias y asma.

Declinar Scotchguard™ y el tratamiento resistente a las manchas de mobiliario y

4. ELIJA MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN, PINTURAS, MAN-
CHAS, SELLADORES QUE SEAN DE COMPUESTOS ORGÁNICOS
VOLÁTILES BAJOS O NINGÚN COMPUESTO ORGÁNICO VOLÁTIL.

COVs, compuestos orgánicos volátiles, son las principales fuentes de contaminación del aire y se sabe que causan cáncer en los animales, mientras que algunos se sospecha que causan o se sabe que causan cáncer en los seres humanos.

El cloruro de metileno se puede encontrar en decapantes de pintura, adhesivos, removedores, limpiadores de tela, pulido de muebles, sellador de madera y manchas, pinturas en aerosol,

Cuando use colas, pinturas o disolventes, hágalo afuera o en un área bien ventilada.

Limite su exposición a productos que contengan cloruro de metileno, un probable carcinógeno humano.

5. EVITE LOS FTALATOS EN

LOS MUEBLES DE SU HOGAR.

Estos suavizantes de plástico, que se encuentran en el suelo de polivinilo, revestimientos de paredes y cortinas de ducha, son compuestos perturbadores endocrinos.

Elija cortinas de ducha de tela no tratadas y revestimientos de cortina, como los hechos de nylon y pisos naturales y opciones de revestimiento de paredes.

6. EVITE TENER

CONTAMINANTES EN SU HOGAR.

Los zapatos pueden llevar pesticidas y otros productos químicos tóxicos en el hogar, aumentando su exposición a una serie de productos químicos nocivos.

Las alfombrillas de puerta colocadas en el exterior y en el interior de la entrada de su casa pueden ayudar a minimizar la propagación de contaminantes al aire libre en el interior. Adopte el hábito de quitar sus zapatos al aire libre al entrar.

7. CONTROLAR LAS PLAGAS

DOMÉSTICAS SIN USAR PESTICIDAS.

Controle las plagas en su hogar usando bórax o trampas pegajosas que no contengan pesticidas.

Use menta y lavanda para evitar los ratones y espolvorear el chile rojo en polvo, pimentón, menta seca, jabón en polvo y bórax donde las hormigas entran en su hogar.

8. ELIJA UN EQUIPO ELECTRÓNICO

QUE NO CONTENGA DIFENIL

ÉTERES POLIBROMADOS.

Estos disruptores endocrinos son retardadores de llama producidos comercialmente que a menudo se añaden a espuma de poliuretano, varios plásticos y equipos electrónicos.

9. TOMA MEDIDAS PARA MEJORAR LA

CALIDAD DEL AIRE INTERIOR.

1. Abra las ventanas periódicamente para ventilar su hogar.
2. No permita fumar en su hogar.
3. Evite ambientadores artificiales y otros productos perfumados.
4. Elija una aspiradora con un cepillo motorizado y filtro HEPA para ayudar a reducir la contaminación en interiores.
5. No guarde los motores impulsados por gas, gasolina o disolventes en el sótano o en el garaje, ya que los vapores puedan entrar en la casa.

10. REDUCIR LA EXPOSICIÓN AL

BISFENOL A (BPA) EN LOS RECIBOS.

Muchos recibos de caja registradora se imprimen en papel térmico, que está revestido de BPA o sustitutos BPA. Manejar estos recibos puede aumentar su exposición. BPA puede pasar de los recibos a las manos y los alimentos, o puede pasar a través de la piel directamente.

Reducir los recibos en las bombas de gas y cajeros automáticos. Evite dar recibos a los niños, y guarde los recibos en un sobre, cartera o monedero. No recicle los recibos ya que los residuos contaminarán el papel reciclado.