

# Las 10 acciones más importantes que puede hacer para "practicar la prevención"

---

**1) Compre productos no tóxicos para su hogar.** Muchos productos que se usa en la casa contienen materiales altamente tóxicos. Afortunadamente, hay alternativas no tóxicas para la mayoría de estos productos. Compre los productos de limpieza menos tóxicos. Evite los plaguicidas. Reemplace los termómetros de mercurio con termómetros digitales. Para otras sugerencias y alternativas específicas, consulte los artículos de la Práctica de la Prevención a [www.healthandenvironment.org/initiatives/childrens\\_health/columns\\_facts](http://www.healthandenvironment.org/initiatives/childrens_health/columns_facts) (artículos en español al final de la página), [healthychild.org](http://healthychild.org) (en la esquina inferior derecha de la página principal, seleccione "español"), [www.nrdc.org/laondaverde](http://www.nrdc.org/laondaverde), [www.womensvoices.org/en-espanol](http://www.womensvoices.org/en-espanol), y [www.watoxics.org](http://www.watoxics.org) (en inglés).

**2) Mantenga saludables los ambientes interiores.** Los plaguicidas, el arsénico, el plomo y otros químicos tóxicos pueden ser traídos desde la calle hasta el interior de la casa donde juegan los niños. Limpie sus zapatos en el felpudo y déjelos en la puerta. También pase la aspiradora regularmente, y de ser posible con una aspiradora que contenga un filtro HEPA ("High Efficiency Particulate Air" en inglés). Las aspiradores viejas pueden soplar el polvo contaminado de la alfombra al aire. Quite el polvo regularmente con un trapo húmedo. Reduzca la exposición al monóxido de carbono, al radón y al humo de segunda mano en su hogar (consulte [http://www.epa.gov/radon/pdfs/citizensguide\\_sp.pdf](http://www.epa.gov/radon/pdfs/citizensguide_sp.pdf) para información del radón y <http://www.cdc.gov/co/es/faqs.htm> para información del monóxido de carbono). Para reducir la exposición a compuestos orgánicos volátiles, ventile su casa y limite el uso de los productos de limpieza, los cosméticos, las pinturas y los acabados, y limite el uso de solventes, tales como pegamentos y químicos de limpieza. Limpie el moho y prevenga el crecimiento de moho en los interiores.

**3) No utilice envases plásticos para recalentar o cocinar la comida en el microondas.** Con muchos tipos de plástico, el calor acelera el traspaso de sustancias tóxicas que pueden causar trastornos reproductivos y cáncer, y alterar el sistema hormonal en el cuerpo. Para más información y para saber cuáles tipos de plástico parecen ser más seguros, consulte: [www.nrdc.org/laondaverde/health/bpa\\_sp.pdf](http://www.nrdc.org/laondaverde/health/bpa_sp.pdf).

**4) Coma alimentos de niveles de abajo en la cadena alimenticia.** Muchos productos tóxicos se acumulan en los tejidos grasos de los animales de los niveles superiores de la cadena alimenticia. Elija productos lácteos bajos en grasa, quite la grasa de las carnes, y sustitúyalos con granos, frijoles y verduras para completar su dieta.

**5) Compre alimentos orgánicos y locales.** Compre alimentos orgánicos y cultivados localmente siempre que sea posible. Como los alimentos orgánicos se cultivan sin plaguicidas peligrosos, la alimentación orgánica reduce su exposición a los plaguicidas. Cuando compra alimentos cultivados localmente, apoya a agricultores de la región y no utiliza tantos recursos naturales limitados para el transporte de la comida. Visite [www.nrdc.org/laondaverde/health/productos-organicos.asp](http://www.nrdc.org/laondaverde/health/productos-organicos.asp) para aprender más acerca de los alimentos orgánicos, y [www.eatwellguide.org](http://www.eatwellguide.org) para obtener más información acerca de opciones en su vecindad (ponga su código postal en el cuadro de arriba a la izquierda; este sitio web sólo es en inglés).

**6) Deseche seguramente los productos tóxicos del hogar.** Muchos artículos en nuestros hogares – incluyendo pinturas, plaguicidas, baterías, e incluso bombillas fluorescentes compactas de bajo consumo – contienen ingredientes tóxicos. Asegúrese de disponer de estos productos correctamente. Generalmente es mejor llevarlos al sitio local de residuos tóxicos, pero también hay muchas tiendas que aceptan estos artículos. Visite <http://earth911.com> para encontrar el sitio más cerca a usted (en inglés; entre el artículo que quiere reciclar y su código postal).

**7) Afíliase a una organización o hágase voluntario de su organización favorita.** Hay muchas organizaciones efectivas trabajando para proteger nuestra salud y el medio ambiente. Un poco de dinero vale por mucho para todos estos grupos. Al final hay una lista de algunas de estas organizaciones. Además, cada organización que trabaja para proteger la salud pública necesita ayuda con muchas cosas, desde sacar malas hierbas para proteger las plantas nativas hasta llenar sobres, desde investigaciones legales hasta hacer llamadas por teléfono. Póngase en contacto con su organización favorita y entérese de qué tipo de ayuda se necesita. Los voluntarios hacen una gran diferencia.

**8) Entérese de los asuntos.** Hay una gran cantidad de información disponible sobre la contaminación tóxica y cómo afecta la salud humana y el medio ambiente. Tome el tiempo para leer sobre los asuntos y educarse a sí mismo y a su familia. Para conocer las noticias más recientes, visite [www.nrdc.org/laondaverde](http://www.nrdc.org/laondaverde) o [www.environmentalhealthnews.org](http://www.environmentalhealthnews.org) (en inglés).

**9) Conviértase en organizador comunitario.** Muchas comunidades ya no usan los plaguicidas en los parques públicos y zonas de recreo y están pidiendo que los distritos escolares utilicen prácticas del manejo integrado de plagas (IPM por sus siglas en inglés; visite [www.epa.gov/pesticides/factsheets/ipm-sp.html](http://www.epa.gov/pesticides/factsheets/ipm-sp.html)). Para obtener información acerca de cómo usted puede tomar medidas en su comunidad, visite [www.healthyschools.org](http://www.healthyschools.org) (seleccione "en español" en la parte superior derecha de la página principal), [www.watoxics.org](http://www.watoxics.org) (en inglés), [www.chej.org](http://www.chej.org) (en inglés) o visite los sitios web de las organizaciones enumeradas al final.

**10) Tome medidas para eliminar las sustancias tóxicas persistentes en su estado,** como el mercurio, los PCBs (por sus siglas en inglés; utilizados anteriormente para muchas aplicaciones comerciales e industriales), las dioxinas y los PBDEs (por sus siglas en inglés; utilizados como retardantes de llama). Las legislaturas estatales están debatiendo regular algunas de las sustancias químicas más peligrosas del planeta. Póngase en contacto con sus representantes electos y les instamos a apoyar a estos reglamentos. Recuerde que los representantes son elegidos para representar a usted y que buscan problemas importantes para propugnar en el Congreso. Visite [www.watoxics.org](http://www.watoxics.org) (en inglés), [www.epa.gov/espanol/leyesreglamentos.htm](http://www.epa.gov/espanol/leyesreglamentos.htm), [www.nrdc.org/laondaverde/action.asp](http://www.nrdc.org/laondaverde/action.asp), y [www.ewg.org/actioncenter](http://www.ewg.org/actioncenter) (en inglés) para más información.

***Algunas organizaciones que trabajan para proteger la salud ambiental:***

- **The Collaborative for Health and the Environment:** Visite [www.healthandenvironment.org/initiatives/childrens\\_health/columns\\_facts](http://www.healthandenvironment.org/initiatives/childrens_health/columns_facts) para leer los artículos de la Práctica de la Prevención. Contiene información sobre la salud medioambiental de los niños, los plaguicidas, el plomo, el mercurio, el perclorato, la

televisión, la hormona tiroidea y otros tópicos (al final de la página web). También puede llamar al 360-331-7904 para más información.

- **La Onda Verde:** [www.nrdc.org/laondaverde](http://www.nrdc.org/laondaverde); información sobre evitando pesticidas en las frutas y verduras, métodos seguros para controlar plagas en el hogar, sustancias tóxicas en las botellas de plástico y los aromatizantes, el plomo, y cómo tomar acción. También visite [www.nrdc.org/greensquad/espanol](http://www.nrdc.org/greensquad/espanol).
- **Women's Health and the Environment:** [www.womenshealthandenvironment.org](http://www.womenshealthandenvironment.org); mucha información sobre los contaminantes ambientales y nuestra salud ("Información en español" al lado izquierdo).
- **Women's Voices for the Earth:** [www.womensvoices.org/en-espanol](http://www.womensvoices.org/en-espanol); una organización nacional que trabaja para eliminar sustancias químicas tóxicas que impactan a la salud de las mujeres por el cambio de comportamiento del consumidor, las prácticas corporativas y las políticas gubernamentales. Incluye consejos para reducir la exposición a las químicas tóxicas.
- **Healthy Child Healthy World:** [healthychild.org](http://healthychild.org); dedicada a educar a los padres, a apoyar a las políticas de protección, y a crear ambientes saludables donde los niños y las familias pueden prosperar. Sitio web contiene guías de compras, de hogar y de alimentación saludable. (En la esquina inferior derecha de la página principal, seleccione "español".)
- **Pesticide Action Network North America:** [www.panna.org](http://www.panna.org); dedicado a promover alternativas a los plaguicidas en todo el mundo. Sitio web incluye las explicaciones de la relación entre los plaguicidas y la salud de los niños. (En la parte inferior de cada página web, seleccione "translate" y seleccione "Spanish". Mucha de la información será traducida al español.)
- **Healthy Schools Network, Inc.:** [www.healthyschools.org](http://www.healthyschools.org); trabaja a nivel nacional para mejorar la salud ambiental de los niños en las escuelas. (Seleccione "en español" en la parte superior derecha de la página principal.)
- **Health Care Without Harm:** [www.hcwh.org/salud\\_sin\\_danio](http://www.hcwh.org/salud_sin_danio); trabaja para reducir la contaminación en la industria del cuidado de la salud.
- **Toxic Free North Carolina:** [www.toxicfreenc.org/espanol](http://www.toxicfreenc.org/espanol); contiene muchas hojas informativas, incluyendo alternativas de pesticidas e información para trabajadores agrícolas; también contiene recursos para activistas.

#### ***Otros recursos en español:***

- **Healthy Stuff:** [www.healthystuff.org](http://www.healthystuff.org); guía del consumidor a las toxinas en los juguetes, productos para niños, mascotas, autos, ropa y accesorios, y productos para el hogar. (En la esquina superior derecha de la página principal, seleccione "Español via Google".)
- **Hojas de Datos del Environmental Protection Agency:** [www.epa.gov/aqing/resources/factsheets/spanish.htm](http://www.epa.gov/aqing/resources/factsheets/spanish.htm); temas incluyen cómo prevenir el

envenenamiento por monóxido de carbono, la diabetes y los peligros ambientales, manejo eficaz de pesticidas en el hogar, agua de beber, y la mujer y la salud ambiental.

- **Medline Plus:** [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/occupationalhealth.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/occupationalhealth.html); información sobre la exposición laboral a contaminantes y la radiación.
- **The Story of Stuff:** [www.storyofstuff.org/international](http://www.storyofstuff.org/international); cortas películas de animación por Annie Leonard sobre el impacto medioambiental del consumismo en los EEUU.
- **Centers for Disease Control and Prevention,** [www.cdc.gov/spanish/temas/ambiental.html](http://www.cdc.gov/spanish/temas/ambiental.html); información sobre la salud ambiental (asbestos, asma, moho y otros temas)
- **Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional:** [www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/default.html](http://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/default.html); recursos de muchos temas de salud y seguridad.
- **Peces y Familias Saludables:** [www.psr.org/assets/pdfs/hfhf-spanish.pdf](http://www.psr.org/assets/pdfs/hfhf-spanish.pdf); explica cómo se puede disfrutar de los beneficios de los mariscos, mientras toma decisiones inteligentes para disminuir los riesgos de la contaminación.
- **Guía de mariscos:** [www.mbayaq.org/cr/cr\\_seafoodwatch/download.asp](http://www.mbayaq.org/cr/cr_seafoodwatch/download.asp)
- **Tox Town (Nacional Library of Medicine):** [www.toxtown.nlm.nih.gov/espanol](http://www.toxtown.nlm.nih.gov/espanol); información sobre las sustancias químicas y los riesgos para la salud ambiental.

*Compilado por Institute for Children's Environmental Health (que se unió con Collaborative on Health and the Environment en 2009) y Washington Toxics Coalition. Para más información, por favor visite [www.healthandenvironment.org/initiatives/childrens\\_health](http://www.healthandenvironment.org/initiatives/childrens_health).*