



Más información

- **AEPED:** <http://www.aeped.es/documentos/recomendaciones-contaminantes-ambientales-en-madres-lactantes>
- **Hogar sin tóxicos:** <http://www.hogarsintoxicos.org>
- **BLOG Mi Estrella de Mar:** <http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com>
- **Base de datos RISCTOX:** <http://www.istas.ccoo.es>
- **Revista Opciones:** <http://www.opciones.org/revista>
- **Foro consumo responsable Aragón:** www.consumoresponsable.org
- **Ministerio danés de Medio Ambiente:** <http://www.mst.dk/English/Chemicals>
- **NESTING:** <http://www.nesting.es>
- **Romano D. Disruptores endocrinos. Nuevas respuestas para nuevos retos. Madrid:** ISTAS, 2012. http://www.istas.ccoo.es/descargas/disruptores_endocrinos_final.pdf
- **Bergman A, et al, editors. State of the science of endocrine disrupting chemicals – 2012. Geneva. UNEP/WHO; 2013.** Disponible en: <http://www.who.int/ceh/publications/endocrine/en/index.html>



www.ecologistasenaccion.org
Apoya nuestro trabajo. Asóciate

Con el apoyo de EEHI

CÓMO REDUCIR LA EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS



La exposición a sustancias tóxicas a través de los alimentos o del contacto con productos y artículos de uso cotidiano está relacionada con importantes daños a la salud. Entre otros, problemas reproductivos, cáncer, enfermedades neurológicas o enfermedades metabólicas, como obesidad y diabetes. Es especialmente preocupante la exposición a sustancias que alteran el sistema hormonal (disruptores endocrinos), ya que la exposición durante el embarazo y la primera infancia puede ser responsable de la aparición de enfermedades durante la niñez, juventud y etapa adulta.

Pero es posible reducir la exposición a sustancias tóxicas. A continuación damos algunas recomendaciones.

EXPOSICIÓN AMBIENTAL

Las sustancias tóxicas se pueden absorber a través de la piel y los pulmones. Por ello es importante:

- Evitar exponer a los niños a humos de coches, vapores de gasolineras y talleres.
 - Elegir zonas de juego exterior no fumigadas, alejadas del tráfico e industrias.
- Los Ayuntamientos tienen la obligación de informar sobre la fumigación de parques.
- Reducir el uso del coche y apagar el motor cuando esté parado unos minutos.



ALIMENTACIÓN



Se considera que la alimentación es la principal vía de exposición a sustancias tóxicas de la población general. Las sustancias químicas llegan a los alimentos por el uso de plaguicidas y otros agroquímicos durante su producción, por la contaminación del agua, suelo y aire de las zonas de producción, por el uso de sustancias peligrosas durante la elaboración y transformación de los alimentos, por la presencia de sustancias tóxicas en los envases o en los utensilios de cocina.

Una alimentación variada, basada en el consumo de alimentos no procesados, fruta fresca, verdura y legumbres reducirá considerablemente la ingesta de contaminantes. Para los bebés y niños es recomendable una lactancia lo más prolongada posible, ya que además de proporcionarle el alimento que necesita, refuerza su sistema inmunitario y lo protege frente a los efectos negativos de la exposición a tóxicos.

Además, es recomendable:

- Reducir el consumo de grasas animales, pescados grasos y marisco
- Evita los alimentos tratados con plaguicidas, consume alimentos ecológicos
- Lavar y pelar la fruta y verdura que no sea ecológica
- Evitar el contacto de alimentos (sobre todo grasos) con:
 - PVC (film transparente y algunos envases transparentes duros)
 - Poliestireno (bandejas de espuma blanca)
 - Policarbonatos/bisfenol A (biberones de plástico, vajillas de plástico transparente, recubrimiento plástico de latas, etc.)
 - Aluminio
 - Teflón/PFOS (sartenes, bandejas y otros utensilios antiadherentes)
- No calentar alimentos en plásticos ni en aluminio
- No introducir plásticos en microondas ni en lavavajillas

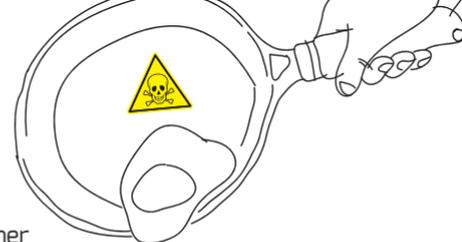
CUIDADOS EN EL HOGAR

Las sustancias tóxicas se pueden encontrar en nuestros hogares de muchas formas:

- Productos peligrosos que utilizamos en la limpieza, jardinería, fumigación o mantenimiento de la casa.
- Componentes de materiales y objetos que se liberan durante su uso.
- Contaminantes de materiales y objetos
- Contaminantes ambientales que se introducen en los hogares a través del aire, el polvo o en la ropa, zapatos o pelo.

Algunas medidas que pueden reducir la presencia de tóxicos en los hogares:

- Ventilar bien la casa todos los días y evitar la acumulación de polvo.
- Fregar el suelo y limpiar el polvo frecuentemente con trapo húmedo.
- Quitarse los zapatos al entrar en casa y poner felpudos y moquetas en entradas y recibidor para frenar la entrada de suciedad.
- No traer ropa ni calzado de trabajo a casa y cambiarse al llegar a casa si se trae.
- No usar plaguicidas ni fumar en casa.
- Reducir el uso de materiales sintéticos y los textiles con tratamientos (teflón, impermeabilizantes, insecticidas, antiácaros, etc.).



Sustancias peligrosas en productos de uso cotidiano y alternativas

Producto	Algunas sustancias tóxicas que pueden contener	Alternativa
Aparatos eléctricos y electrónicos.	PBDE y PBB (piroretardantes, utilizados para prevenir el incendio del aparato)	Equipos que no tengan estas sustancias. Apagar los equipos cuando no se usen.
Pinturas, lacas, barnices...	COV (empleados como disolventes) Ftalatos (utilizados como plastificantes)	Pinturas de base mineral o vegetal. No pintar estando embarazada o lactando. No pintar la habitación de los bebés.
Muebles: tableros de madera, conglomerados y contrachapados	Formaldehído	Muebles de madera maciza.
Productos de PVC blandos: Juguetes, ropa, cortinas de baño, papel pintado...	Ftalatos (plastificantes empleados para dar textura flexible)	Elegir materiales naturales
Productos de limpieza.	Organoclorados, formaldehídos, alquilfenoles, fosfatos, naftalina, alcohol butílico, xileno...	Simplificar los productos de limpieza. Elegir productos naturales: jabón de sosa, vinagre, limón, bicarbonato... Evitar el cloro, desinfectar con vinagre
Cosmética: jabón, champú, laca de pelo, esmalte de uñas y crema solar.	Ftalatos, parabenos, triclosán, filtros UV (BP2, 4MBC, OMC)	Escoger productos naturales. Evitar el uso de cosméticos durante el embarazo y la lactancia.
Ropa.	Alquilfenoles, ftalatos	Evitar la ropa con plastificados. Lavar la ropa nueva antes de usarla.
Artículos y productos para bebés y niños.		Lavar a los bebés con agua y jabón natural (pastilla). Usar solo aceites vegetales para hidratar: oliva, almendras... Ropa de tejidos naturales, lavada y sin dibujos plastificados. Mejor ya usada. Muebles de madera, metales macizos (no aglomerados). Pinturas minerales en paredes. Evitar juguetes y artículos de plásticos blandos.