

2. ¿COMO SE ESTA EXPUESTO?

Exposición o contactos invisibles pueden suceder:



Comiendo o bebiendo



Respirando



Tocando

Las personas entran en contacto con posibles tóxicos en cualquier ambiente: en casa, en el trabajo... en realidad, en cualquier lugar. Según como las personas están expuestas, en que cantidad y por cuanto tiempo, determinan el efecto de estos contaminantes en su salud.

El cuerpo humano es muy complejo y son muchos los caminos por donde los químicos pueden afectarlo. Eso es especialmente cierto durante el embarazo. Algunos de éstos químicos pueden no afectar directamente a la mujer embarazada, pero si podrían llegar a afectar el desarrollo normal del feto.

3. ¿CUALES SON LOS EFECTOS EN LA SALUD?

Existen sustancias que diariamente pueden estar en nuestro ambiente y afectar nuestra salud. Lea libros o páginas de Internet sobre los posibles efectos inmediatos en su salud. Este panfleto explica los posibles efectos en la salud reproductiva que incluyen:

1. Dificultad de quedar embarazada.
2. Alto riesgo de abortos espontáneos o muerte prematura.
3. Defectos de nacimiento.
4. Efectos de largo plazo en los niños, (por ejemplo; dificultades de aprendizaje, efectos en el comportamiento y cáncer).

4. MEJOR PREVENIR QUE LAMENTAR

El principio precautorio sugiere que si una actividad amenaza a la salud humana y al medio ambiente, deben tomarse medidas aún antes de que existan pruebas científicas que demuestren que algo es dañino. Nuestras recomendaciones están basadas en los principios de precaución:

- Reduzca el uso y contacto a sustancias que podrían ser tóxicas.
- Esté consciente del ambiente que le rodea.
- Evite exponerse a posibles tóxicos, especialmente si está embarazada.
- Sea parte del grupo comunitario que se dedica a crear un medioambiente seguro y saludable.

7. DONDE IR POR MAS INFORMACION

Pesticidas

- Asociación Medioambiental Legal Canadiense 416 960- 2284 www.cela.ca
- Toronto Public Health - Healthy People, Healthy Environment - www.city.toronto.on.ca/health/hphe
- Red de Acción contra Pesticidas de América del Norte www.panna.org
- Colegio de Médicos de Familia de Ontario www.cfpc.ca/ocfp

Plomo

- Why Barn's Are Red: The Health Risks from Lead and Their Prevention. Unidad de Enseñanza de Salud de la Metrópolis de Toronto y SRCHC, 1995.
- Asociación Hipotecaria y de la Vivienda de Canadá www.cmhc-schl.gc.ca
- Asociación de Médicos Canadienses por el Medio Ambiente www.cape.ca/lead.htm
- Colegio de Doctores de Familia de Ontario www.cfpc.ca/osfp
- Médicos del Gran Boston por Responsabilidad Social www.igc.org/prs

Pinturas y Solventes

- La Biblia de la Seguridad del Comprador (The Safe Shopper's Bible), David S. Samuel, P. Stern MacMillan USA, 1995
- Prueba de Polución (Pollution Probe) www.pollutionprobe.org/publications/toxic.htm
- Municipalidad de Toronto (City of Toronto) 416 392-4330 www.city.toronto.on.ca/hhw
- Motherisk 416 813-6780 www.motherisk.org

Plásticos

- "Nuestro Futuro Robado" (Our Stolen Future). Theo colburn, et al. Penguin Books, NY, 1997.
- Cuidado de la Salud sin Dañarla www.noharm.org
- Ministerio de Salud de Canadá (Health Canada) www.hc-sc.gc.ca

Productos de Limpieza

- Exposición a Contaminantes Invisibles: Una Guía Práctica a (Hidden Exposures: A Practical Guide to...) 2nd Ed. 1AQWG y SRCHC.
- Alianza Medioambiental de Toronto (Toronto Environmental Alliance) 416 596-0660 www.torontoenvironment.org
- Municipalidad de Toronto 416 392-4330 www.city.toronto.on.ca/hhw

Campos Electromagnéticos (CEMs)

- Centro Canadiense por una Ocupación Segura y Saludable (Canadian Centre for Occupational Health & Safety) 1 800 263-8466
- CEMs: Un Libro de Entrenamiento de Trabajo para Gente que Trabaja, The Labour Institute NYC
- EMFRAPID www.niehs.nih.gov/emfrapid/home.htm
- Healthy People, Healthy Environment. www.city.toronto.on.ca/health/hphe

Asbestos

- Instituto del Asbesto (The Asbestos Institute) www.asbestos-institute.ca
- CMHC 1 800 668 2642 www.cmhc-schl.gc.ca
- Ministerio de Salud de Canadá (Health Canada) www.hc-sc.gc.ca

- SRCHS Environmental Health Promotion: 416 461-1925
- Sunnybrook & Women's College Health Sciences Centre 416 351-3764
- Toronto Health Connection: 416 338-7600
- Hospital for Sick Children MotherRisk: 416 813-6780

Exposición a Contaminantes Invisibles, Reproducción y Embarazo



Muchas personas, incluyendo a la mujer embarazada, entran en contacto diariamente con partículas contaminadas que están en el ambiente, las cuales podrían afectar a su salud y la posibilidad de tener un bebé saludable. Algunos productos que pueden afectar el embarazo, tales como el humo del cigarrillo, alcohol y el uso de algunos medicamentos, son de uso conocido por todos y por eso, muchas personas tratan de reducir estar expuestos a ellos. Pero no existe suficiente conciencia sobre los efectos nocivos de muchas otras cosas que se presentan en el medio ambiente que nos rodea.

Muchos bebés nacen saludables y es importante mejorar las oportunidades para que esto ocurra. Tome conciencia de las cosas que están a su alrededor, ya que algunas sustancias pueden tener efectos inmediatos o a largo plazo en su salud.

Este panfleto provee información sobre los temas que las mujeres embarazadas, durante las clases prenatales, identificaron como una preocupación. También ofrece ideas en cómo reducir la exposición a sustancias contaminantes invisibles.

* Esta información es útil para todos....no solo para la mujer embarazada.



Producido por: en colaboración con:



Fundado por: Spanish translation

2003 Hidden Exposure Reproduction Pregnancy Pamphlet.

1. ¿QUE SON LOS CONTAMINANTES INVISIBLES?



Las personas entran en contacto con muchas cosas en el ambiente donde viven sin darse cuenta. Algunas de estas sustancias que no alcanzamos a ver pueden tener efectos en su salud. Usted podría estar expuesto a ellos cuando respira (Ej: el aire con solventes), cuando come (Ej: comida con pesticidas), cuando bebe (Ej: agua de cañerías de plomo) y cuando toca (Ej: superficies aseadas con potentes químicos). Estas son exposiciones invisibles porque llegan a estar en contacto con nosotros de una manera imperceptible y pueden llegar a afectarnos.

Exponerse a ciertas sustancias puede afectar la salud de hombres, mujeres y niños. Estas contaminaciones invisibles afectan la fertilidad, influyen en la capacidad de quedar embarazada y aumenta el riesgo de no tener un bebé saludable.

Muchas personas saben que fumar, exponerse al humo del cigarrillo y tomar alcohol puede tener efectos dañinos durante el embarazo. Sin embargo, químicos que se encuentran en pinturas, plásticos, productos de limpieza, líquidos para el lavado seco y repelentes de insectos pueden tener también efectos dañinos.

La inmensa mayoría de bebés nacen saludables. Sin embargo, durante el embarazo, cuando el feto se está desarrollando aumenta el riesgo de ser afectado por las sustancias tóxicas de medio ambiente o por sustancias ya presentes en el cuerpo de la madre.

A muchas personas no les preocupa estar expuesto a pequeñas cantidades de químicos. Exposiciones pequeñas a estos pueden no ser dañinos. Sin embargo ciertos químicos pueden ser almacenados en pequeñas cantidades en el cuerpo por un largo periodo, y su acumulación puede ser peligrosa. Incluso, diferentes sustancias pueden interactuar entre sí y provocar efectos inesperados.

- **Si usted esta embarazada, evite exponerse a cualquier sustancia que puede afectar su salud o la salud de su feto.**
- **Si no esta embarazada...para que esperar...tome el paso que beneficiará su salud y el medioambiente...disminuya estar en contacto con posibles tóxicos.**
- **Pídale a su asistente de salud más información si Usted está preocupada acerca de exposiciones altas a posibles tóxicos.**

5. EFECTOS EN LA SALUD REPRODUCTIVA



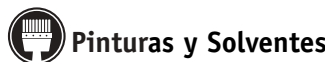
Pesticidas

Exponerse a altas dosis de pesticidas puede causar infertilidad tanto en el hombre como en la mujer. Estar en contacto con pesticidas cuando el feto esta en etapa de desarrollo, puede tener un efecto negativo en el embarazo.



Plomo

El hombre que esta expuesto a niveles altos de plomo puede quedar infértil. En la mujeres puede asociarse con mayores riesgos de bajo peso del bebé al nacer, defectos de nacimiento, muerte y daño en el sistema nervioso del recién nacido.



Pinturas y Solventes

Muchas pinturas contienen solventes orgánicos volátiles (gases). Exponerse a estos gases puede afectar la salud reproductiva y fertilidad en la mujer. Los solventes son encontrados en productos de uso cotidiano tales como esmaltes de uñas y en productos que se usan para lavado en seco.



Plásticos

Polyvinylchloride (PVC) es de particular preocupación ya que el componente DEHP, usado en PVC, afecta la salud reproductiva, el desarrollo sexual y el desarrollo del sistema inmunológico de los animales en laboratorio. También otros tipos de plásticos pueden contener químicos que afectan la reproducción en animales en laboratorio.



Productos de Limpieza

Algunos químicos encontrados en los productos de limpieza pueden afectar los sistemas respiratorio, nerviosos y endocrino/hormonal de los animales en laboratorio. Exponerse por un largo periodo de tiempo a estos químicos en el ambiente puede tener un impacto negativo en la fertilidad y en la salud reproductiva.



Campos Electromagnéticos (CEMs)

La investigación en este campo no es muy clara aún y es hasta confusa algunas veces. Es imposible determinar si una exposición de baja frecuencia a estos CEMS tienen consecuencias en la reproducción, aunque muchas evidencias apuntan en esa dirección.



Asbestos

No todas las investigaciones han finalizado referente al impacto del asbesto en la reproducción. Un alto nivel de exposición a los asbestos podría incrementar el riesgo de cáncer uterino y de los ovarios en la mujer.

6. ¿QUE HACER PARA REDUCIR ESTAS EXPOSICIONES?



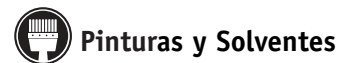
Pesticidas

Evite el uso de pesticidas que contengan químicos, especialmente durante el embarazo y lactancia. Trate de usar alternativas de origen natural. Si es posible, coma alimentos orgánicos. Si Usted consume carne y productos lácteos, trate de que sean orgánicos o elija carnes y lácteos de bajo contenido graso.



Plomo

Evite posibles contactos con el plomo. Asegure que su dieta tenga una adecuada cantidad de calcio. Contactese con la Corporación Hipotecaria y de Vivienda de Canadá (Canada Mortgage & Housing Corporation) sobre identificación de pinturas con base de plomo. Nunca raspe o use una lijadora potente para remover pintura con base de plomo. Es mejor pintar sobre esta o contratar a un profesional para que haga el trabajo.



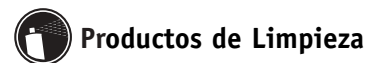
Pinturas y Solventes

Evite exponerse a pinturas, solventes, thinner o raspadores de pintura cuando este embarazada. Utilice la menor cantidad posible de productos con solventes, como los líquidos usados para lavado en seco y acetona para remover el esmalte de uñas. Compre pintura con bajo componente solvente orgánico volátil.



Plásticos

Reduzca la compra de productos fabricados con plástico, tales como muebles, utensilios y juguetes. Guarde comida en contenedores de vidrio o metal, en lo posible. Use la menor cantidad de plásticos para empacar. No use el horno microondas para calentar fórmula o leche en botellas de plástico.



Productos de Limpieza

Siempre lea bien la etiqueta y evite comprar productos de limpieza de alto contenido de químicos tóxicos comerciales. Haga su propio producto casero de limpieza (busque en los libros o páginas de Internet acerca de recetas), o use productos comerciales alternativos que sean seguros.



Campos Electro Magnéticos (CEMs)

Reduzca exponerse en lo posible. Evite estar innecesariamente cerca de las fuentes altas de CEMs como las líneas de alta tensión y transformadores. Considere poner sus muebles lejos de las cajas de circuitos y entradas de fuente de poder (1 metro es suficiente).



Asbestos

Evite hacer renovaciones cuando los materiales puedan tener contenido de asbesto. La remoción de estos debe ser hecha apropiadamente por un contratista entrenado.