

# Reduciendo las químicas tóxicas en nuestros hogares

Hay muchas químicas en los hogares de hoy que podrían ser nocivos. ¡Aprenda como evitarlas!

## ¿Dónde se las pueden encontrar?

### En las cosas que se usan para cocinar, guardar, y servir la comida

**Como:**

- Las sartenes antiadherentes
- Los envases plásticos de comida, y otros plásticos flexibles



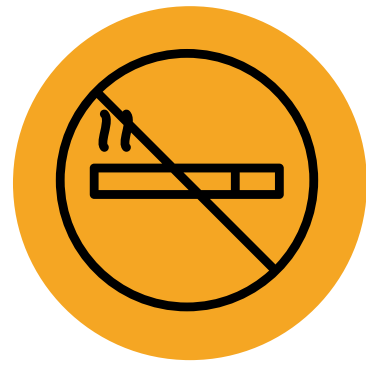
**Reduzca la exposición en su hogar por:**

- Utilizar sartenes de acero inoxidable y de hierro fundido
- Calentar la comida y las bebidas en envases que no son de plástico, tales como de vidrio o cerámico.

### En el aire del hogar

**Como:**

- El moho interior
- El humo de los cigarrillos
- Pesticidas
- Productos con fragancia



**Reduzca la exposición en su hogar por:**

- Mantener seca el interior de la casa: use un deshumidificador, ventile, y arregle fugas
- No permitir fumar dentro de o alrededor de la casa y designar áreas lejos de la casa para fumar.
- Busque más información en la próxima página sobre las pesticidas y las fragancias.

### En las pesticidas

**Como:**

- **Insecticidas**  
Para matar los insectos
- **Herbicidas**  
Para matar las mala hierbas



**Para reducir las pesticidas en su hogar:**

- Quite las malas hierbas a mano e utilice la tela hecha para cubrirlas
- Plante especies nativas
- Quite la comida que atrae a las pestes
- Trate solo a las áreas afectadas
- Use las trampas de insectos
- Lave las frutas y los vegetales, compre orgánico cuando se pueda

### En sus productos de cuidado personal

**Como:**

- Champú
- Loción
- Maquillaje
- Per fumes
- De cabello
- Fragancias



**Reduzca la exposición en su hogar por usar:**

- Productos etiquetados "libre de parabenos" y "libre de fragancia"
- Productos de cuidado personal hechas con aceites esenciales

### En productos para limpiar y refrescar el aire

**Tales como:**

- Detergentes
- Toallitas suavizantes de secadora
- Suavizante de telas
- Desinfectantes
- Productos de limpieza



**Reduzca la exposición en su hogar por usar:**

- Detergentes orgánicos que no contienen fenoles
- Bicarbonato y vinagre para limpiar
- Pelotitas de lana en vez de suavizantes
- Productos de limpieza libres de fragancia
- Difusores de aceites esenciales en vez de ambientadores

¿Dónde?

# ¿Cuáles químicas específicamente?

Estas sustancias tóxicas se pueden encontrar en los hogares de hoy:

- Alkylfenols
- Bisfenol A (BPA)
- Micotoxinas de ciertas especies de moho
- Parabenos
- Per- and poli-fluoroalkyl sustancias (PFAS, GenX, PFOA, PFOS, etc.)
- Ftalatos
- Monóxido de carbono, benceno, formaldehído, cianuro, and muchas más encontradas en el humo de cigarrillos

¿Qué es?

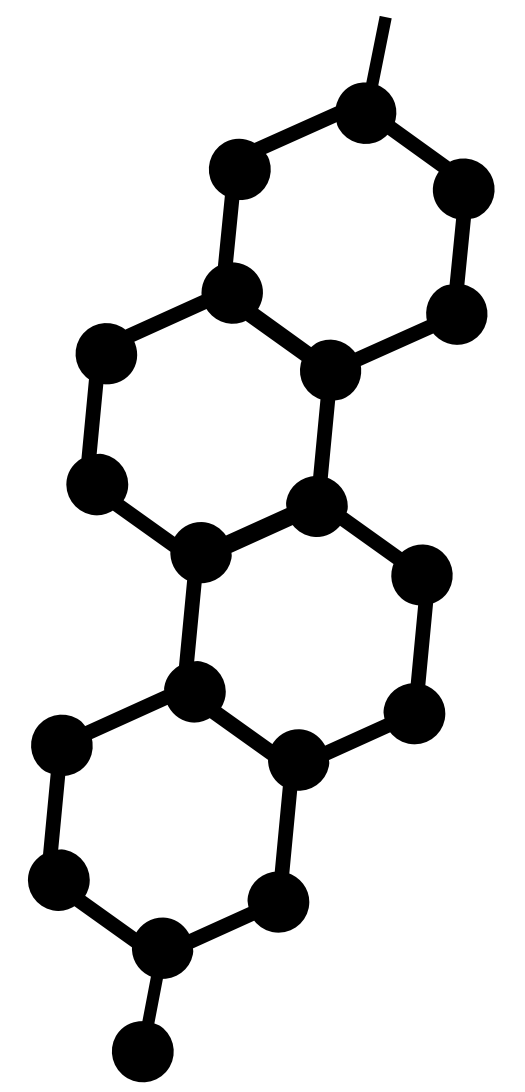
## Han sido asociados con...

### Efectos inmediatos o más comunes:

- Reacciones alérgicas
- Irritación de la piel
- Dolor de garganta
- Disrupción de hormonas, las cuales regulan funciones corporales como el metabolismo y la reproducción

### Efectos posibles de largo plazo o crónicos:

- Asma
- Bronquitis
- Enfermedades del pulmón
- Daño al hígado o al riñón
- Algunos tumores y cánceres



## Recursos Adicionales

Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA): <https://espanol.epa.gov/>

Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (ATSDR):

<https://www.atsdr.cdc.gov/es/index.html>

Manejo Integrado de Pestes:

<https://www.northeastipm.org/index.cfm/ipm-in-action/espanol/>

La Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia: 1-877-2NO-FUME

En inglés: Silent Spring Institute: <https://bit.ly/2FbGnq>

Encuentre apps con más información y consejos en la página web de HERCULES:



¿Quiere saber más?

## ¿Qué cambios puede hacer usted?



En mi hogar intentaré...



Aprendiendo como exposiciones ambientales afectan a la salud y bienestar de la comunidad.

<https://emoryhercules.com/>

