Reduciendo las químicas tóxicas en nuestros hogares

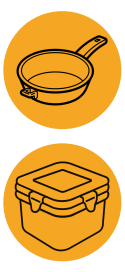
Hay muchas químicas en los hogares de hoy que podrían ser nocivos. ¡Aprenda como evitarlas!

¿Dónde?

¿Dónde se las pueden encontrar?

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

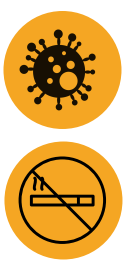
Como:
- Las sartenes antiadherentes
- Los envases plásticos de comida, y otros plásticos flexibles



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

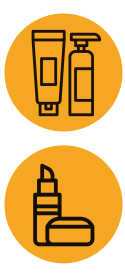
Como:
- **Insecticidas** Para matar los insectos
- **Herbicidas** Para matar las mala hierbas



Para reducir las pesticidas en su hogar:
- Quite las malas hierbas a mano e utilize 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
- Perfumes
- Productos 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

Más >

¿Qué es?

¿Cuáles químicas específicamente?

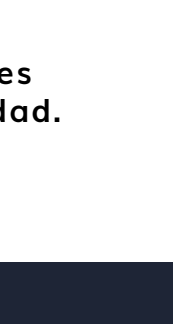
Estas sustancias tóxicas se pueden encontrar en los hogares de hoy:

- 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, formaldehido, cianuro, and muchas más encontradas en el humo de cigarrillos

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



¿Quiere saber más?

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/toxfaqs/es_toxfaqs_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/2FbGnkq

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

¿Qué cambios puede hacer usted?



En mi hogar intentaré…







HERCULES EXPOSOME RESEARCH CENTER

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

https://emoryhercules.com/

EMORY UNIVERSITY

HERCULES se financia por el Instituto Nacional de las Ciencias de Salud Ambiental (P30ES019776)
Iconos por parkjisun, Clockwise, Smalllike, 玺洋CAi, and Royyan Wijaya del Noun Project