



Mayores Fuentes de Exposición Química y Cómo Reducir Su Exposición

Aunque estudios de investigación en estas exposiciones ambientales no han encontrado efectos claros en la salud humana, la preocupación por estos químicos está creciendo ya que se quedan en el medio ambiente y pueden actuar o interferir con las hormonas en el cuerpo. Las hormonas influyen en muchas funciones corporales, incluyendo el sistema reproductivo y en el crecimiento y el desarrollo de los niños.

¿Qué?	¿Dónde?	¿Cómo Reducir las Exposiciones de su Familia?
Cotina <i>(un metabolito de la Nicotina)</i>	Exposición al humo del tabaco, humo de segunda mano.	Comprométase a una casa y carro libre de humo. No fume alrededor de sus niños y no permita que otros fumen alrededor de sus niños. Para más información: http://www.cancer.gov/espanol/cancer/hojas-informativas/fumar-cigarrillos-respuestas
Retardantes de llamas (PBDE s) <i>Congéneres medidos: BDE 28, BDE 47, BDE 85, BDE 99, BDE 100, BDE 153, BDE 154</i>	Polvo en el hogar (por ejemplo de la espuma en muebles y rellenos de alfombras); plásticos duros usados en electrónicos y carros; espuma en carros, agua y comida contaminadas.	Si puede, reemplace tapizados viejos y espuma de muebles que se está deshaciendo. Utilice una aspiradora con un filtro HEPA (recogedor de partículas de alta eficiencia) para reducir el polvo y busque productos que sean orgánicos o 100% naturales. Para más información: http://www.ewg.org/healthyhometips/fireretardants
Parabenos <i>Tipos medidos: metil parabeno y propil parabeno</i>	Cosméticos y productos de cuidado personal incluyendo lociones y champús; se usa como preservativo, puede usarse en productos comunes como medicamentos y comida.	Busque productos etiquetados Libres de Parabenos o revise las etiquetas. Reduzca el uso de cosméticos y productos de uso personal. Para más información: http://www.cosmeticsdatabase.com/
Perfluoroquímicos (PFC) <i>Tipos medidos: Me-PFOSA-AcOH, PFDeA, PFHxS, PFNA, PFOA, PFOS</i>	Aire y agua contaminados, fuentes industriales, se usa para hacer ollas de teflón y utensilios, revestimiento de paquetes de comida especialmente comidas grasosas o rápidas.	Evite utensilios de cocina y ollas de teflón. Utilice de acero inoxidable o hierro fundido. Disminuya la cantidad de comida grasosa empacada o comida rápida que usted come. Para más información: www.ewg.org/healthyhometips/
Plaguicidas <i>Medidos: Trans-nonacloro, hexaclorobenceno, p, p'-DDE, oxiclordano</i>	Comidas altas en grasa como productos de la leche, huevos, carne y algunos pescados.	Aunque prohibido en los E.U., y limitado en la mayoría de los países para controlar la enfermedad desde el año 2004, los plaguicidas incluidos en el reporte del Estudio CYGNET permanecen en el ambiente. Estamos expuestos a ellos por medio de comidas altas en grasa como la carne, lácteos y algunos pescados. (Mirar información sobre PCBs). Para reducir su exposición a plaguicidas que actualmente se usan y no han sido aún medidos en el Estudio CYGNET, lave y pele las frutas y vegetales, compre comida orgánica más seguido, compre alimentos cultivados con menos plaguicidas, apoye granjas orgánicas locales, no use plaguicidas para cultivar su propia comida, trate métodos de control que no sean tóxicos. Para más información: www.ewg.org/healthyhometips/

¿Qué?	¿Dónde?	¿Cómo Reducir las Exposiciones de su Familia?
Fenoles <i>Medidos: Medido: bisfenol A (BPA), triclosán, 2,4 DCP, 25-DCP, benzofenona-3</i>	Botellas de plástico, revestimientos de comidas en lata, tuberías de agua, selladores dentales y jabones antibacteriales.	No beba en botellas de agua, consuma menos comidas enlatadas, compre productos libres de BPA y minimice el uso de jabones antibacteriales. Para más información: www.ewg.org/healthyhometips/
Ftalatos <i>Metabolitos medidos: mEP, miBP, mnBP, mBzP, mCPP, mECP, mEHHP, mEHP, mEOHP</i>	Plásticos, PVC, juguetes infantiles, cosméticos como esmalte de uñas, laca para el pelo y fragancias.	Use menos plásticos, use menos cosméticos con ftalatos en ellos. No use plásticos para calentar comida en el microondas y no permita que los niños muerdan plástico. Para más información: www.ewg.org/healthyhometips/
Fitoestrógenos <i>Medidos: Genisteína, Daidzeína y Enterolactone (un metabolito lignano)</i>	Frijoles de soya, tofu, miso, garbanzo, alfalfa, maní, semillas de linaza, semillas de ajonjolí y otros productos sin procesar.* * Fitoestrógenos son como compuestos de estrógenos naturales encontrados en plantas.	Los fitoestrógenos podrían atrasar el comienzo de la pubertad en las adolescentes. Es recomendable que coma más comidas altas en fitoestrógenos.
Bifenilos policlorado (PBC) <i>Congéneres medidos: PBC 74, PCB 99, PCB 105, PCB 118, PCB 138&158, PCB 146, PCB 153, PCB 156, PCB 170, PCB 180, PCB 187, PCB 196&203</i>	Comidas altas en grasa como productos de la leche, huevos, carne y algunos pescados.	Limite el consumo de comidas altas en grasa (como la carne roja) y pescado altos en PCBs. Pescados altos en PCBs incluye el salmón, rabalo, trucha y ostiones de granja. Para más información : www.edf.org/seafood

Para más información detallada sobre estos químicos, por favor visite los sitios web enlistados abajo:

- Centros para el Control de las Enfermedades: Reporte Nacional en Exposiciones Químicas Ambientales en www.cdc.gov/exposurereport/
- Environmental Working Group <http://www.ewg.org/healthyhometips/>