

Algunos productos químicos de uso común se cree que afectan el desarrollo del seno. Los niños, los bebés y los fetos son especialmente más sensibles y la exposición hace que sus cuerpos sean más susceptibles a daños más tarde en la vida, lo que lleva a problemas con el amamantamiento, aumento en el riesgo de contraer cáncer del seno y agrandamiento mamario en niños varones y hombres. Estos son unos pasos sencillos para ayudar a madres ocupadas a proteger sus familias:



- ✓ **COMPRE ORGÁNICO.** Todo lo posible, escoja vegetales y carnes orgánicas y use prácticas de control de plagas menos tóxicas en su casa y jardín.
- ✓ **DESEMPOLVE INTELIGENTEMENTE.** El polvo puede albergar pesticidas, retardantes de llamas y otros químicos, así que mantenga los niveles de polvo bajos usando una aspiradora con un filtro HEPA y usando un trapeador húmedo.
- ✓ **RECHAZE EL PLÁSTICO.** Ftalatos y BPA (bisfenol A) pueden filtrarse de los biberones de plástico y de las latas de fórmula (leche maternizada), especialmente cuando se calientan. Para reducir exposición, opte por biberones de vidrio y recipientes de cartón cuando sea posible.
- ✓ **USE FIBRA NATURAL EN LAS CAMAS.** Para evitar retardantes de llamas, los cuales se encuentran en la espuma, escoja colchones para la cuna, ropa de cama y cojines hechos de fibras naturalmente resistentes a llamas como la lana, el algodón y el cáñamo.
- ✓ **EVITE PINTAR EL CUARTO DEL BEBÉ.** La pintura puede tener ftalato de dibutilo por lo que evite pintar mientras se encuentra embarazada. Si debe hacerse, pida que alguien más lo haga, ventile bien y manténgase alejada por un rato.

¡TOME ACCIÓN! Si bien podemos tomar decisiones más saludables, sólo hay tanto que podemos controlar una madre a la vez. Así que considere unirse con otras mamás y hacer un llamado para productos y un medio ambiente más seguro para todos. Safer Chemicals, Health Families (www.saferchemicals.org) está encabezando un esfuerzo nacional para pasar políticas más inteligentes de químicos.