

Todos los días comemos, bebemos, respiramos y tocamos sustancias químicas a nuestro alrededor. Estas sustancias químicas pueden afectar nuestra salud. Planned Parenthood GREEN CHOICES le proporcionará la información necesaria para que usted pueda tomar decisiones que protejan su salud y el medio ambiente – para usted, su familia y nuestra y su comunidad.

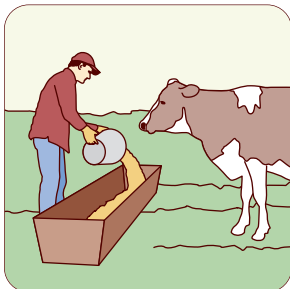
¿Qué son los pesticidas?



- Los pesticidas se usan para matar pestes, incluyendo insectos, roedores y malezas. Se fabrican con miles de sustancias químicas diferentes. Se utilizan de muchas maneras, entre las que se incluyen aerosoles, cebos, cristales, gases, líquidos, gránulos y polvos.
- Muchos pesticidas son tóxicos y pueden hacer daño a las personas.
- El gobierno supervisa el uso de los pesticidas. Pero aun así entramos en contacto con muchos pesticidas que pueden dañar nuestra salud.

¿De qué manera entro en contacto con pesticidas?

- **La mayoría de las personas entra en contacto con al menos algunos pesticidas.** Están en todos lados. Pueden estar en todo tipo de edificios — viviendas, escuelas, mercados — y en todo tipo de entornos exteriores — parques, praderas, bosques y canchas de golf. Pueden estar
 - en las frutas, los vegetales, los cereales y la carne que come
 - en el aire que respira
 - en el agua que bebe y utiliza para bañarse
 - en el polvo que se deposita sobre la piel

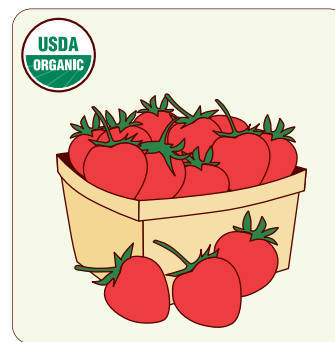


- **Los trabajadores que tienen el riesgo más alto de estar en contacto con pesticidas son:**
 - exterminadores
 - agricultores y otros trabajadores agrícolas
 - jardineros
 - paisajistas
 - criadores de ganado

¿Cuáles son los riesgos de estar en contacto con pesticidas?

- Los pesticidas pueden alterar el sistema hormonal, causar cáncer y otros problemas de salud.
- Pueden aumentar el riesgo de que un niño sufra defectos de nacimiento o tenga dificultades de aprendizaje.
- Su nivel de riesgo depende de/del
 - nivel tóxico del pesticida
 - cómo entró usted en contacto con el pesticida – a través de la piel, inhalándolo, o al consumir alimentos
 - cuánto tiempo estuvo expuesto(a) al pesticida
 - la edad — los fetos y los niños más pequeños son los más afectados
 - sus genes (antecedentes familiares)
 - otros pesticidas y sustancias químicas con los que ha estado en contacto

¿Cómo puedo evitar el contacto con pesticidas?



- **Compre comida orgánica** siempre que sea posible.
- Algunos agricultores cultivan alimentos sin el uso de pesticidas u otras sustancias químicas peligrosas. Esto se llama **agricultura orgánica.**
 - Los mercados de granjeros locales (farmer's markets) por lo general tienen mejores precios que las tiendas de comestibles para comida orgánica.
- **Lave muy bien y pele** las frutas y vegetales antes de comerlos o cocinarlos.

¿Cómo puedo evitar el contacto con pesticidas? (continued)



- **No utilice pesticidas** dentro de la casa, en el jardín ni en las mascotas. Mantenga las plagas fuera del hogar tapando grietas y agujeros en las puertas, ventanas y zócalos. Guarde los alimentos en recipientes herméticos.
- Si trabaja con pesticidas, **cámbiese la ropa de trabajo y los zapatos** antes de entrar a su casa. Y asegúrese **lavarse las manos con frecuencia y ducharse** antes de acercarse a otras personas.
- **Use cebos y trampas** en vez de pesticidas en aerosol, polvos o tiras. Visite www.pesticide.org/factsheets.html#alternatives
- Peine el cabello de los niños con un peine especial de metal contra piojos para **evitar el contagio de piojos** en vez de usar productos químicos. www.epa.gov/pesticides/ipm/schoolipm/chap-11.pdf

¿Dónde puedo obtener más información sobre exposición a los pesticidas?

- **Beyond Pesticides:**
<http://www.beyondpesticides.org/>
(solamente en inglés)
- **National Pesticide Information Center:**
<http://npic.orst.edu/index.es.html> or 1-800-858-7378
- **U.S. Department of Labor Occupational Safety and Health Administration:**
<http://www.osha.gov/as/opa/spanish/index.html>
- **Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos – Pesticidas:**
<http://www.epa.gov/espanol/saludhispana/pesticidas.htm>
- **En una emergencia, llame al National Poison Control Hotline at 1-800-222-1222**