

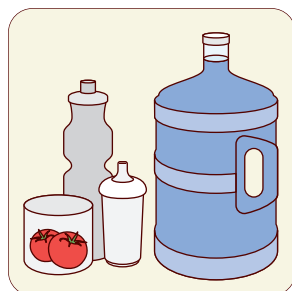
Todos los días comemos, bebemos, respiramos y tocamos sustancias químicas a nuestro alrededor. Estas sustancias químicas pueden afectar nuestra salud. Planned Parenthood GREEN CHOICES le proporcionará la información necesaria para que usted pueda tomar decisiones que protejan su salud y el medio ambiente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

¿Qué debo saber sobre los plásticos?

- No todos los plásticos son iguales. Se fabrican con diferentes tipos de sustancias químicas. Algunos son dañinos para la salud.
- Los diferentes tipos de plásticos están etiquetados con números. Por lo general, el número aparece en un triángulo en la base del producto. Estos números se pueden usar como una guía para determinar el efecto que las sustancias químicas en los plásticos puede tener para nuestra salud. Algunos son mejores, otros regulares y otros peores.



¿Qué debo saber sobre bisfenol A?



- **Bisfenol A (BPA, por las siglas en inglés)** se utiliza para fabricar algunos de los tipos de plástico más dañinos para la salud. Por lo general, se utiliza para fabricar recipientes duros y transparentes. Está presente en la mayoría de los plásticos que llevan el número “7”.
- Algunas botellas de agua deportivas, biberones, alimentos envasados, botellas de agua de cinco galones y “vasitos desechables” contienen **BPA**.
- **El BPA** puede pasar muy fácilmente del recipiente a nuestro cuerpo. La mayoría ya tenemos un cierto porcentaje de **BPA** en el cuerpo. El **BPA** puede afectar el sistema hormonal.
- Ahora las compañías fabrican envases sin **BPA**. Asegúrese de que las etiquetas digan “**Sin-BPA**”.

¿Qué debo saber sobre el cloruro polivinílico?

- **El cloruro polivinílico (PVC, por las siglas en inglés)** es muy dañino para la salud. Se utiliza para hacer todo tipo de plásticos. Los más comunes se denominan vinilo. El vinilo también contiene otras sustancias químicas muy nocivas, incluyendo **mercurio** y **ftalatos**. Algunas personas llaman al vinilo el “plástico venenoso” porque es tan dañino.
- El **PVC** puede dañar las hormonas. Los ftalatos pueden causar defectos de nacimiento en los niños varones, afectar el esperma y provocar asma. El mercurio puede causar daño cerebral y afectar el desarrollo mental. Trate de no comprar plásticos con **PVC**. Llevan el número “3.”
- Compre juguetes, juguetes sexuales y otros productos de plástico que tengan una etiqueta que indique “**Sin PVC**”.
- Obtenga más información sobre el **PVC** en <http://www.pvcfree.org/> (solamente en inglés)

¿Qué puedo hacer para usar plástico con menos frecuencia?



- Guarde lo que bebe y come en recipientes de vidrio, cerámica o metal, o utilice plásticos etiquetados con los números 1, 2, 4 ó 5.
- Cuando use el microondas, no ponga la comida o bebida en envases de plástico ni los tape con envoltorio de plástico. En vez, use recipientes de vidrio o cerámica, y cubra con una toalla de papel.
- Trate de no comprar comida u otros artículos en envases fabricados con **espuma de poliestireno** (por ejemplo, Styrofoam). Están etiquetados con el número “6.”
- Algunos plásticos no están etiquetados con un número. Si no tienen un número, es mejor no usarlos.

¿Dónde puedo obtener más información sobre los recipientes que uso?

Obtenga información sobre plásticos más seguros en

- www.ehhi.org/reports/plastics/ehhi_plastics_report_2008.pdf (solamente en inglés)
- www.healthobservatory.org/library.cfm?refid=102202 (solamente en inglés)