

EMBARAZO Y CRIANZA

Medidas para reducir la exposición a sustancias tóxicas

Dolores Romano Mozo

ALIMENTACIÓN

Se considera que la alimentación es la principal vía de exposición a sustancias tóxicas de la población general. Las sustancias químicas llegan a los alimentos por el uso de plaguicidas y otros agroquímicos durante su producción, por la contaminación del agua, suelo y aire de las zonas de producción, por el uso de sustancias peligrosas durante la elaboración y transformación de los alimentos, por la presencia de sustancias tóxicas en los envases o en los utensilios de cocina.

Una alimentación variada, basada en el consumo de fruta fresca, verdura y legumbres reducirá considerablemente la ingesta de contaminantes. Para los bebés y niños es recomendable una lactancia lo más prolongada posible.

Además, es recomendable:

- ✓ **REDUCIR EL CONSUMO DE GRASAS ANIMALES, PESCADO Y MARISCO**
- ✓ **NO CONSUMIR PESCADOS GRASOS:** atún, merluza, bacalao, salmón, pez espada, mero, etc.
- ✓ **EVITAR ALIMENTOS TRATADOS CON PLAGUICIDAS**
- ✓ **LAVAR Y PELAR LA FRUTA Y VERDURA QUE NO SEA ORGÁNICA**

Preparación y conservación de alimentos:

- ✓ **EVITAR EL CONTACTO DE ALIMENTOS (sobretudo grasos) CON:**
 - **PVC** (film transparente y algunos envases transparentes duros)
 - **Poliestireno** (bandejas de espuma blanca)
 - **Policarbonatos/bisfenol A** (biberones de plástico, vajillas de plástico transparente recubrimiento plástico de latas, etc.)
 - **Aluminio**
 - **Teflón/PFOS** (sartenes, bandejas y otros utensilios antiadherentes)
- ✓ **NO CALENTAR ALIMENTOS EN PLÁSTICOS NI EN ALUMINIO**
- ✓ **NO INTRODUCIR PLÁSTICOS EN MICROONDAS NI EN LAVAVAJILLAS**

EXPOSICIÓN AMBIENTAL

- Evita exponer a los niños a humos de coches, vapores de gasolineras y talleres.
- Elige zonas de juego exterior no fumigadas, alejadas del tráfico e industrias.

EXPOSICIÓN EN EL HOGAR

Las sustancias tóxicas se encuentran en nuestros hogares de muchas formas:

- Productos peligrosos que utilizamos en la limpieza, jardinería, fumigación o mantenimiento de la casa.
- Componentes de materiales y objetos, que se liberan durante su uso, por ejemplo plastificantes, priorretardantes, fragancias, disolventes, metales pesados, etc.
- Contaminantes ambientales que se introducen en los hogares a través del aire, el polvo o en la ropa, zapatos o pelo.

PRODUCTO	ALGUNAS SUSTANCIAS TÓXICAS QUE PUEDEN CONTENER	ALTERNATIVA
Aparatos eléctricos y electrónicos	PBDEs y PBB –pirorretardantes, utilizados para prevenir el incendio del aparato	Equipos que no tengan estas sustancias. Apagar equipos cuando no se usen
Pinturas, lacas, barnices	COV –empleados como disolventes Ftalatos –utilizados como plastificantes	Pinturas de base mineral o vegetal. No pintar estando embarazada o lactando. No pintar la habitación de los bebés.
Muebles: tableros de madera, conglomerados y contrachapados	Formaldehído	Muebles de madera maciza.
Productos de PVC blandos: Juguetes, ropa, cortinas de baño, papel pintado	Ftalatos –plastificantes empleados para dar textura flexible	Elegir materiales naturales
Productos de limpieza	Organoclorados, formaldehído, alquifenoles, fosfatos, naftalina, alcohol butílico, xileno,...	Simplificar los productos limpieza. Utilizar productos naturales: jabón, vinagre, limón, bicarbonato...) Evitar el cloro, desinfectar con vinagre.
Cosmética: jabón, champú, laca de pelo, esmalte de uñas, etc. Crema solar	Ftalatos, parabenes, triclosan, Organoclorados, formaldehído...	Evitar el uso de cosmética durante el embarazo y la lactancia. Escoger productos naturales
Ropa	Alquifenoles, ftalatos	Lavar la ropa nueva antes de usarla. Evitar ropa con plastificados
Artículos y productos para bebés y niños	Lavar a los bebés agua.. y jabón natural (pastilla). Usar solo aceites vegetales para hidratar: oliva, almendras... Ropa de tejidos naturales, lavada y sin dibujos plastificados. Mejor ya usada. Muebles de madera, metales macizos (no aglomerados). Pinturas minerales en paredes. Evitar juguetes y artículos de plásticos blandos.	

Algunas medidas que pueden reducir la presencia de tóxicos en los hogares:

- ✓ **VENTILAR** bien la casa todos los días y evitar la acumulación de polvo.
- ✓ **Fregar el suelo y limpiar el polvo** frecuentemente con trapo húmedo.
- ✓ **Quitarse los zapatos** al entrar en casa y **poner felpudos y moquetas** en entradas y recibidor para frenar la entrada de suciedad.
- ✓ **No traer ropa ni calzado de trabajo** a casa y cambiarse al llegar a casa si se trae.
- ✓ **No fumigar ni fumar** en casa.
- ✓ **Reducir el uso de materiales** sintéticos y los textiles con tratamientos (teflón, impermeabilizantes, insecticidas, antiácaros, etc).

MÁS INFORMACIÓN:

RISCTOX http://www.istas.net/risctox/index.asp	Foro consumo responsable Aragón: www.consumoresponsable.org
HEAL www.env-health.org	BLOG Mi Estrella de Mar http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/
MINISTERIO DANÉS DE MEDIO AMBIENTE http://www.mst.dk/English/Chemicals/	FODESAM http://www.fondosaludambiental.org
http://www.aeped.es/documentos/recomendaciones-contaminantes-ambientales-en-madres-lactantes	NESTING http://www.nesting.es