

Tóxicos & Embarazo

10 formas de evitar los tóxicos durante y después del embarazo

TÓXICOS & EMBARAZO

10 FORMAS DE EVITAR LOS TÓXICOS DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO



-  **PLÁSTICOS**
-  **BISFENOLES**
(BPA, BPB, BPF, BPS)
-  **PFAS**
(PFOA, Gen-X, PFBS)
-  **MERCURIO**
-  **PESTICIDAS**
-  **FTALATOS**
-  **PERC y TCE**
-  **PLOMO**
-  **RETARDANTES DE LLAMA**
(PBDEs, OPFRs)

- 1 Evitar comer, beber y conservar los alimentos en plástico
- 2 No introducir recipientes de plástico en el micro
- 3 Cocinar con ollas de hierro fundido o acero inoxidable
- 4 Evitar comer pescado con alto contenido en mercurio como el tiburón o pez espada
- 5 Consumir alimentos frescos y orgánicos si es posible para evitar pesticidas
- 6 Limitar el uso de cosméticos
- 7 Evitar el lavado en seco y los quitamanchas
- 8 Use un paño húmedo al limpiar el polvo
- 9 Evitar el uso de productos que contienen retardantes de llama
- 10 Quitarse los zapatos antes de entrar en casa


LO QUE PUEDEN HACER LOS PROFESIONALES DE LA SALUD Y LOS ENCARGADOS DE FORMULAR POLÍTICAS



Abogar por políticas que prevengan la exposición a los tóxicos ambientales



Asegurar un sistema alimentario saludable



Hacer que la salud ambiental forme parte de la salud



Defender la justicia ambiental



UCSF Program on Reproductive Health and the Environment

Para más información
FIGO.ORG