

## EL AIRE

**PROBLEMA:** El Condado de Marin esta entre el 20% de los condados mas sucios de U.S. en relacion al numero de personas que viven en areas donde no hay peligro de sustancias cancerigenas derivadas de agentes peligroso en el aire que excedan 1%, de acuerdo a los datos de EPA que se encuentran: <http://scorecard.org>

**HECHO:** De acuerdo a los indices establecidos por el Clean Air Act 247,289 personas en el Condado de Marin tienen 100 veces mas riesgo de tener cancer :

- 91% de riesgo de cancer del aire proviene de los automobiles;
- 7.7% proviene de la zona de la Bahia; y el
- 1.1% proviene de las fabricas.

**HECHO:** Las toxinas en el aire pueden contribuir a

- problemas de conducta
- asma y enfermedades respiratorias
- retardos en el desarrollo y aprendizaje
- defectos en recién nacidos
- sarcomas del tejido suave (cáncer del pulmón)
- diabetes
- endometriosis
- baja concentración de espermatozoides
- anomalías en el sistema inmunológico
- muerte prematura.

**SOLUCIÓN:** Aliente a la legislación mantener el aire puro, industrias mas responsables y el uso de automobiles de baja contaminacion.

**PROBLEMA:** La limpieza a seco de las tintorerías libera un agente llamado perchloro.thylene (perc), un organochlorine, que contamina el aire, los rios y la tierra, el cual se sospecha es un agente cancerígeno.

**SOLUCIÓN:** Busque tintoreias "ecologicas". Airee la ropa de la tintorería antes de traerla dentro de la casa. Trate de usar ropa debajo de la ropa de la tintorería, de manera que ésta no entre en contacto directo con su piel.

## CUIDADO PERSONAL

**PROBLEMA:** Las toxinas pueden ser absorbidas a traves de la piel.

**HECHO:** Los ingredientes tóxicos pueden causar en la piel :

- tumores
- complicaciones reproductivas
- mutaciones biológicas
- irritaciones de la piel y de los ojos.

**SOLUCIÓN:** Lea las etiquetas. Evite los colorantes y fragancias artificiales, el aluminum chlorhydrate en los desodorantes y antitranspirantes y también evite estos 5 químicos:

- Propylene glycol
- Sodium Lauryl Sulfate (SLS)
- Sodium Laureth Sulfate (SLES)
- Diethanolamine (DEA)
- Mehtyl, Propyl, Butyl & Ethyl Paraben

Busque productos con:

- hierbas y vegetales no irritantes
- escencias naturales
- compatibilidad de pH
- que no hayan sido probados en animales

### RECURSOS

El sitio [www.foodnews.org](http://www.foodnews.org)  
Busque los pesticidas que sus niños ingieren.

El sitio [www.rachel.org](http://www.rachel.org): Provee información científica al alcance de todos acerca del medio ambiente y la salud.

El sitio [www.ewg.org](http://www.ewg.org): Un Grupo de Trabajo Ambiental que explora temas preocupantes y publica reportes que están disponibles en Internet.

El sitio [www.marincancerproject.org](http://www.marincancerproject.org) grupo local que investiga productos de uso personal.



# SU CUERPO

## ALTERNATIVAS PERSONALES

## UNA GUIA PARA REDUCIR RIESGOS AMBIENTALES

Pesticide Free Zone  
Box 824  
Kentfield, CA 94914  
[www.pesticidefreezone.org](http://www.pesticidefreezone.org)  
888/590-3993

## LOS ALIMENTOS

**PROBLEMA:** La agricultura convencional contamina con toxinas el aire, el agua y la tierra. Los pesticidas contaminan muchas frutas y vegetales.

**HECHO:** Las siguientes frutas y vegetales son las que contienen más pesticidas y contaminantes.

1. Fresas
2. Pimentones verdes y rojos.
3. Espinacas (amarradas con pimientos)
4. Cerezas (de U.S.A.)
5. Duraznos
6. Melon (Mexicano)
7. Apio
8. Manzanas
9. Albaricoques o damascos
10. Porotos verdes, ejotes o vainitas
11. Uvas (Chilenas)
12. Pepinos

**SOLUCION:** Lave bien las frutas y vegetales con agua y jabón o con "veggie wash". **Escoja alimentos orgánicos.**

**DEFINICION:** La comida orgánica se cultiva o produce durante por lo menos 3 años sin el uso de pesticidas antes de poder ser certificada. La comida orgánica no contiene ingredientes manipulados por ingeniería genética. La comida orgánica no ha sido irradiada. La carne orgánica y el pescado han sido criados sin el uso de antibióticos y han sido alimentados con productos orgánicos por 3 años. La comida orgánica no contiene la hormona de crecimiento bovino. (rBGH).

**HECHO:** Los alimentos cultivados orgánicamente contienen más polyphenolics, vitamina C, y saben mejor. La agricultura orgánica fortalece al suelo.

**PROBLEMA:** Los hongos resistentes de *B. coli*, *Salmonella* y *Campylobacter* están ligados al uso de antibióticos en animales.

**HECHO:** Los humanos se infectan más frecuentemente por estas bacterias productoras de enfermedades a través del consumo de alimentos contaminados, particularmente alimentos de origen animal.

**SOLUCION:** Busque lugares que provean carne y productos lácteos orgánicos. Reduzca el consumo de carnes no orgánicas.

**PROBLEMA:** Los pesticidas que pueden causar diferentes tipos de cáncer, se acumulan en la grasa de los animales.

**SOLUCION:** Elimine toda la grasa visible de la carne, el pescado y las aves. Consuma productos lácteos de grasa reducida o sin grasa. Coma carnes bajas en grasa.

**PROBLEMA:** El nitrato reacciona con químicos de la comida para crear nitrosamine, uno de los agentes cancerígenos más potentes conocidos hasta ahora.

**SOLUCION:** Pídale al dueño de su supermercado que venda fiambres y salchichas que sean procesadas sin nitratos.

**PROBLEMA:** U.S.A. es uno de los únicos países que permite el uso de la hormona de crecimiento bovino (rBGH) procesada genéticamente y usada en las carnes y productos lácteos.

**HECHO:** En 1999, 101 países de los 186 países de las Naciones Unidas votaron **NO** al uso de la rBGH en los productos alimenticios.

**SOLUCION:** Escoja carnes y productos lácteos orgánicos.

## EL AGUA

**PROBLEMA:** Los científicos estiman que 7 millones de americanos se enferman cada año por consumir agua directamente del grifo, la cual puede ser letal (NRDC)..

**SOLUCION:** Pregunte si el agua de su ciudad cumple con los estándares establecidos. Haga pruebas en su tanque de agua para saber:

- La calidad bacteriológica total de organismos coliformes
- Características físicas color, claridad, olor, pH
- Características químicas nitrato/nitrito, cloro, sodio dureza de minerales, hierro, manganeso
- Químicos orgánicos volátiles listados en el Código de CT de Salud Pública (Public Health Code 19-13-8102)
- insecticidas (más comunes en esta área) carbaryl, chlordane, chlopyrtfos, DDT-DDE, diazinon, dicofol, isenphenfos, lindane, malathion, methoxychlor
- herbicidas (más comunes en esta área) 2, 4-D, dicamba, dacthal, MCPA, MCPP, trtfluralin
- fungicidas (más comunes en esta área) chlorothalonil