



Tarjeta de Referencia Para un Hogar Saludable



EVITAR Productos de limpieza con palabras como cuidado, peligro, precaución, o veneno en las etiqueta

EVITAR pinturas comunes, tintes y lacas de acabado con fuertes olores - estos productos contienen COV (compuestos orgánicos volátiles)

EVITAR los juguetes plásticos fabricados con policloruro de vinilo (PVC) y tenga cuidado con los juguetes pintados con pintura de plomo.

EVITAR muebles y colchones tratados con productos químicos sintéticos retardantes del fuego. (Llamados PBDEs)

EVITAR el alfombrado de pared a pared, donde el polvo y las toxinas pueden acumularse y permanecer atrapado en las fibras.

EVITAR las alfombras sintéticas y muebles que pueden contener formaldehído u otras toxinas.

EVITAR almohadas de plumas que pueden provocar alergias y el asma.



ELEGIR productos de limpieza ecológicos preferiblemente, observar por productos libre de fosfatos en la etiqueta



ELEGIR pinturas, tintes y lacas de acabado etiquetados libres de VOC, cero-VOC o de bajo contenido en VOC. Pregunte a su distribuidor.



ELEGIR juguetes seguros, lavables o de madera sin pintura. Investigar los ingredientes de relleno en los juguetes de peluche.



ELEGIR juegos de sábanas de algodón orgánico sin PBDE, caucho natural o mezclas de lanas. Mirar por diferentes alternativas en el Internet.



ELEGIR azulejos, pisos de madera, bambú que se puedan limpiar a fondo.



ELIJA de teñidos naturales, alfombras de fibras naturales, como el algodón o la lana, y el mobiliario de materiales naturales.



ELEGIR por utilizar hipo alérgicos o barrera de cubiertas para alérgicos en todas sus cubiertas (sábanas, etc.)

¹PAHs = Polyaromatic hydrocarbons

²PCB = Polychlorinated biphenyls

EVITAR el uso de pesticidas tóxicos para el control de insectos en el interior de su hogar, como venenos para hormigas y las cucarachas.

EVITAR exponer a los niños y las mujeres embarazadas a la contaminación por plomo en el hogar. Evite la remoción de pintura de plomo por sus propias manos.

EVITAR la acumulación de polvo que pueden contener sustancias nocivas, tales como pesticidas, pintura con plomo y otros.

EVITAR la acumulación de moho y hongos en su hogar, que pueden provocar alergias.

EVITAR los pañales desechables para bebés que contengan plásticos que no son biodegradables.

EVITAR electrodomésticos que no incluyan filtros reemplazables o lavables.

EVITAR una posible exposición al gas radón y asbesto en su casa.

EVITAR ambientadores basados en químicos que se suman a la contaminación del aire de su hogar.

▶ **ELEGIR** por eliminar la fuente de la infestación y el uso natural de no tóxicos o menos tóxicos métodos de control de insectos.

▶ **ELEGIR** hacer una prueba de plomo por profesionales en su hogar especialmente si la casa fue construida antes de 1978. Utilice únicamente un contratista certificado en la remoción del plomo para toda remoción de pintura con plomo.

▶ **ELEGIR** por limpiar el polvo con frecuencia. Fregar pisos con trapeador húmedo, aspirar semanalmente utilizando aspiradora con filtro HEPA. Use purificadores de aire para reducir los alérgenos.

▶ **ELEGIR** en encontrar y corregir las fuentes de humedad: chequear por techos con goteras, sótanos húmedos. Utilice deshumidificadores.

▶ **ELEGIR** pañales naturales, no-tóxicos, libres de blanqueadores, biodegradables o revestimientos de reutilizables.

▶ **ELEGIR** electrodomésticos que ofrece filtros reemplazables o lavables: aspiradoras, humidificadores y acondicionadores de aire son los más importantes.

▶ **ELEGIR** hacer una prueba profesional para detectar la presencia de gas radón y asbesto en su hogar.

▶ **ELEGIR** por tener ventanas abiertas siempre que sea posible. Elegir la naturaleza como ambientador.



Tarjeta de Referencia Para una **Comunidad Saludable**



Es tiempo de entrar en acción. TÚ puedes hacer la diferencia en este mundo!

Crea una comunidad saludable ahora y para futuras generaciones. Únete a vecinos, amigos, dirigentes escolares y oficiales electos para hacer pequeños cambios con un gran impacto.

► **PARA CREAR ESCUELAS SALUDABLES – APOYA:**

- **COMIDAS SALUDABLES** – en la cafetería y maquinas dispensadoras.
- **CAMPOS DE DEPORTE Y ÁREA DE JUEGOS SEGURAS** – no pesticidas, césped artificial, campos de juegos hechos de madera y caucho reciclado.
- **LIMPIEZA SEGURA** – usar productos de limpieza menos toxico.
- **REDUCIR POLUCIÓN CAUSADA POR BUSES** – limitar el tener buses escolares encendidos, reemplazar buses escolares a diesel por híbridos, gas natural, biodiesel o, buses eléctricos.
- **ORGANIZACIÓN INTELIGENTE** – hacer reparaciones o construcciones cuando las escuelas no estén en sesión.
- **LABORATORIOS DE CIENCIAS SEGUROS** – obtener inspección profesional para remover químicos expirados.
- **CONTROL DE PLAGAS SEGUROS** – usar los métodos menos tóxicos para controlar insectos y roedores.
- **LIMPIAR EL MOHO** – monitorear y arreglar liqueos y problemas de humedad para que el moho no crezca.
- **BEBEDEROS DE AGUA SEGUROS** – evitar soldaduras de plomo en fuentes de agua; limitar el uso de botellas plásticas.
- **SUPLEMENTO DE ARTE SEGUROS** – usar cemento de contacto, adhesivos en aerosol, pintura, marcadores y demás productos libre de tóxicos.
- **ÁREAS LIBRE DE FUMADORES** – establecer todos los edificios y campos de juegos como áreas libre de fumadores.

► **PARA CREAR UNA COMUNIDAD MÁS TRANSITABLE – APOYA:**

- **SENDEROS PARA BICICLETAS**
- **SENDEROS PARA CAMINAR**
- **ÁREAS COMUNITARIAS**
- **CAMPOS DE JUEGOS**
- **ÁRBOLES PARA SOMBRA**
- **ASIENTOS PÚBLICOS**
- **ZONAS LIBRE DE VEHÍCULOS**
- **LUCES DE TRÁFICO PEATONAL**
- **MECANISMOS PARA CONTROLAR EL TRAFICO:** Cacalles estrechas, rotondas, limites de velocidad y reductores de velocidad.



Tarjeta de Referencia Para una Alimentación Saludable



EVITAR Evitar el consumo excesivo de productos tratados con pesticidas – Estos tienen etiquetas “PLU” con códigos de 5 dígitos y usualmente comienzan con el #4.

EVITAR las 12 frutas/vegetales más contaminadas con pesticidas – “La docena sucia”: Durazno, Nectarina, Manzana, Frutilla, Cereza, Pera, Uva importada, Pimentón, Apio, Espinaca, Lechuga, Papas.

EVITAR biberones plásticos y leche líquida para bebés enlatadas – ambas pueden contaminarse con el químico Bisphenol A (BPA).

EVITAR cocinar todos los vegetales y frutas

EVITAR el asado excesivo de carnes, mariscos y aves a alta temperatura. No coma carnes carbonizadas (quemadas) por que pueden contener PAHs (hidrocarburos poli-aromáticos) – conocido cancerígeno.

EVITAR dietas basadas en carnes rojas y productos lácteos con alto contenido de grasas. Evitar comidas procesadas, al igual que excesivas harinas (Arroz, Pan, Fideos) y azúcares (bebidas azucaradas)

▶ **ELEGIR** consumir productos orgánicos en cuanto sea posible – Estos tienen etiquetas “PLU” con códigos de 5 dígitos y usualmente comienzan con el #9 (Libres de pesticidas).

▶ **ELEGIR** las 12 frutas/vegetales menos contaminadas con pesticidas (no-orgánicas): Cebolla, Brócoli, Col, Arveja, Espárrago, Maíz, Arándano, Papaya, Banana, Kiwi, Mango, piña.

▶ **ELEGIR** amamantar a su niño – la leche materna es lo mejor! Utilice botellas de vidrio y leche en polvo en cuanto sea necesario.

▶ **ELEGIR** comer frutas frescas y vegetales crudos en ensaladas.

▶ **ELEGIR** no consumir comida asada con frecuencia y limitar las porciones de carnes si lo hace. Coma más vegetales. Cocine a bajas temperaturas para evitar la carbonización (quemar) de los alimentos.

▶ **ELEGIR** mantener un peso saludable. Coma más frutas, vegetales, cereales integrales, nueces, legumbres (porotos, frijoles, habichuelas o judías).

EVITAR el uso del microondas lo más que pueda, nunca utilice contenedores plásticos para calentar alimentos en el microondas.

EVITAR comer huevos, carnes, productos lácteos, y otros productos que no sean orgánicos.

EVITAR ciertos tipos de pescados – especialmente durante el embarazo – debido al alto contenido en mercurio o PBCs (Polychlorinated biphenyls). Comúnmente pescados grandes tales como: Atún, Tiburón, pez espada, y salmón de criadero.

EVITAR dietas ricas en grasas no saturadas. Evitar grasas hidrogenadas – comúnmente encontradas en productos de panadería.

EVITAR bebidas azucaradas con alto contenido de almíbar de maíz rico en fructosa y azúcar altamente refinada tales como: gaseosas, té helado y jugos envasados.

EVITAR el consumo excesivo de alcohol. Recuerde consumir no más de: 1 cerveza = 12 oz., 5oz. de vino, o 1.5 oz. de licor por día.

EVITAR la exposición a sustancias químicas que pueden provenir de los envases plástico y utensilios de cocina antiadherentes.

▶ **ELEGIR** cocinar en el horno convencional o en la estufa. Utilice utensilios de vidrio o acero inoxidable.

▶ **ELEGIR** consumir productos orgánicos, libre de hormonas.

▶ **ELEGIR** pescados saludables tales como salmón natural del pacifico, anchoas, arenques. U obtenga saludable ácidos grasos omega 3 a través del grano del lino, aceites vegetales y otros.

▶ **ELEGIR** aceites de origen vegetal tales como la oliva, nuez, coco, o maíz.

▶ **ELEGIR** consumir agua. Mantenga una jarra de vidrio o acero inoxidable con agua filtrada en su trabajo y en casa.

▶ **ELEGIR** bebidas no-alcohólicas. Trate agua carbonatada de sabor o agua efervescente con una pizca de su jugo favorito.

▶ **ELEGIR** el uso de vidrio, acero inoxidable o porcelana para cocinar y almacenar sus alimentos.



Tarjeta de Referencia Para un Medio Ambiente Saludable



EVITAR productos para el césped o jardín que contienen las palabras PELIGRO (mas toxico), ADVERTENCIA (toxico), CUIDADO (menos toxico).

EVITAR gasolina, baterías, pesticidas, asbesto, pinturas y solventes, dentro de la basura regular.

EVITAR el conducir su vehículo innecesariamente cuando sea posible para reducir la contaminación ambiental.

EVITAR la alta contaminación de su vehículo.

EVITAR asumir que el gas y el diesel son las únicas opciones disponibles para calefacción, enfriamiento y electricidad.

EVITAR el desperdicio de energía debido a un aislamiento de frio/calor ineficaz en su casa.

EVITAR equipos a gasolina para mantener su césped/jardín, tales como: cortadoras de césped, sopladores de hoja, etc.



ELEGIR métodos orgánicos para el cuidado de su césped y jardín. Use fertilizantes y abonos orgánicos, repelentes de insectos naturales.



ELEGIR por la eliminación apropiada de materiales tóxicos. Utilizando el programa de manejo de desperdicios tóxicos de su pueblo/ciudad.



ELEGIR el transporte colectivo, trasportación pública o bicicletas para ir al trabajo, películas, conciertos y otras actividades.



ELEGIR manejar inteligentemente manteniendo su vehículo. Chequear la presión de las llantas, filtros y uso de lubricantes. Además utilice vehículos con alto rendimiento de millas por galón de combustible.



ELEGIR otras fuentes de energía tales como sola, eólica, biocombustibles, y energía geotérmica la cual produce mínima o no contaminación.



ELEGIR un buen material de aislamiento del frio/calor en su casa, mejore sus servicios de calefacción o enfriamiento con productos de energía eficiente “Energy Star”.



ELEGIR “Herramientas Manuales” operadas por la fuerza humana tales como: cortadoras de césped de empujar, cortadoras de jardín o rastrillos. Utilice herramientas eléctricas si es necesario – no gasolina.

EVITAR consumo innecesario de electricidad

▶ **ELEGIR** conservar energía. Apague las luces, televisiones y computadores. Desconectar todos los cargadores y pequeños aparatos eléctricos cuando no sean utilizados.

EVITAR el uso de bolsas de plásticas cuando haga compra de comestibles, tiendas por departamentos u otros lugares.

▶ **ELEGIR** la utilización bolsas reciclables o reusables cuando sea posible. Optar por el uso de bolsas de algodón o lona natural.

EVITAR la compra de productos en grandes bolsas de empaque.

▶ **ELEGIR** comprar líquidos concentrados que requieren menos empaque (jugos, detergentes)

EVITAR el tirar material reciclable dentro de la basura regular.

▶ **ELEGIR** reciclar todos los plásticos, vidrios, papel, y aluminio.

EVITAR el uso plantación no nativas del área que requieren riego de agua y pesticidas en exceso.

▶ **ELEGIR** abundantes plantas autóctonas de su área que requieren menos agua y se mantienen saludables sin muchos pesticidas.

EVITAR la pavimentación de garajes/calzadas o aceras con asfalto y concreto, que pueden causar inundaciones y aguas contaminadas que se mezclan en nuestro sistema de reserva de agua.

▶ **ELEGIR** utilizar materiales permeables, tales como la grava, ladrillos o piedras, para pavimentar garajes/calzadas o aceras.

EVITAR innecesaria exposición a campos electro-magnéticos (EMF) radiación emitida por productos tales como computadores, relojes despertadores, abridores de latas eléctricos.

▶ **ELEGIR** mantener aparatos eléctricos a distancia. Mantenga relojes despertadores y radios alejados de la cabecera de su cama.

EVITAR un estilo de vida que abusa excesivamente de los recursos naturales de la nuestro planeta tierra.

▶ **ELEGIR** vivir en “pequeño”. Adoptar una filosofía de “menos es más”



Tarjeta de Referencia Para un Estilo de Vida Saludable



EVITAR botellas de aguas plásticas que pueden emanar peligrosas toxinas, además de contribuir al desperdicio y polución del ambiente.

EVITAR plásticos marcados #3 (PVC) y #6 (poliestireno extruido) los cuales contienen ftalatos, y #7 (policarbonatos) el cual puede contener el interruptor hormonal Bifenol A (BPA).

EVITAR productos de cuidado personal que contengan Parabenos o Ftalatos, tales como metilparabeno y dibutilftalato (DBP).

EVITAR la exposición a químicos utilizados en el lavado en seco tales como percloroetileno (también conocidos como “perc”) este es carcinogénico.

EVITAR fumar y también exponerse a fumadores.

EVITAR el excesivo uso de repelentes de insectos/mosquitos que contengan DEET – el cual es un conocido toxico del sistema nervioso. No se lo aplique directo a la piel.

EVITAR productos de belleza femeninos que contengan pesticidas, blanqueadores, y plásticos.

EVITAR jabones antibacterianos/antimicrobianos, especialmente aquellos que contengan Triclosan (pesticida).

▶ **ELEGIR** recipientes de vidrio o acero inoxidable reusable y reciclable. Si es necesario utilice plásticos #2 (polietileno de alta densidad).

▶ **ELEGIR** plásticos solamente cuando sean necesarios. Siempre elija # 5, 4,2 o 1. Los demás son malos para usted.

▶ **ELEGIR** leer las etiquetas y utilizar productos de cuidado personal naturales (lociones, champuz and cosméticos) que sean libres de fragancia, parabeno y ftalatos.

▶ **ELEGIR** el lavado en seco que utiliza CO₂ (dióxido de carbono) o lavados basados en agua. Retirar/Reciclar todas las bolsas plásticas de ropas provenientes del lavado en seco y airéelas antes de meterlas al armario.

▶ **ELEGIR** un ambiente libre de fumadores. Convierta su casa y carro en ambientes libre de humo.

▶ **ELEGIR** un repelente de insectos/mosquitos seguro y efectivo. Minimice la utilización de DEET. Prefiera picaridin o aceite de eucaliptos y utilícelo como sea necesario.

▶ **ELEGIR** productos naturales libres de químicos.

▶ **ELEGIR** jabones bilógicos libres de fragancias. Lave sus manos antes de comer, después de jugar o utilizar el baño.

More Useful Ideas ▶

EVITAR el uso excesivo de teléfonos celulares y campos electromagnéticos (EMF) los cuales pueden emitir radiación.

EVITAR innecesaria exposición a Rayos-X, TAC (CT-Scan), fluoroscopias, y otras formas de exposición a radiación.

EVITAR no tener un buen horario del dormir. No sea negligente con su descanso.

EVITAR el dormir en cuartos que no sean totalmente oscuros, luces brillantes pueden alterar su ciclo de descanso y afectar su salud.

EVITAR una vida sedentaria e inactiva.

EVITAR la exposición prolongada al sol y bloqueadores solares que contengan oxibenzona y PABA (ácido para-amino benzoico) el cual se absorbe en la piel y puede causar daño celular.

EVITAR excesiva exposición a estrés o ansiedad.

▶ **ELEGIR** el uso del altoparlante de su teléfono o un auricular alámbrico. Fomentar en sus niños el límite del uso de teléfonos celulares.

▶ **ELEGIR** mantener copias de sus archivos médicos (radiografías, TAC, etc.) y compártalos con todos sus proveedores de salud para evitar estudios con radiación innecesariamente.

▶ **ELEGIR** obtener entre 7-9 horas de sueño por las noches. infantes necesitan más horas, niños entre las edades de 3-5 años necesitan 12-15 horas; entre las edades de 5-12 años necesitan 9-11 horas de descanso.

▶ **ELEGIR** el dormir en total oscuridad. Apague la televisión y todas las fuentes de luz artificial. Utilizar persianas que bloqueen la entrada claridad o dormir con máscaras de dormir.

▶ **ELEGIR** alguna forma de ejercicio físico diario, tal como caminar, trotar, o bicicleta.

▶ **ELEGIR** protectores solares con productos de bajo riesgo tales como: dióxido de titanio u óxido de zinc. Utilizar ropa para protegerse y gorras. Utilizar sombrillas o carpas para sombra.

▶ **ELEGIR** tomar acciones positivas, balancee su vida con actividades que las disfrute.