

Decálogo para la prevención

La evitación de tóxicos es la mejor manera de prevenir la aparición de enfermedades ambientales. Muchas de las sustancias que afectan negativamente a nuestro organismo están presentes en productos de uso cotidiano en viviendas, oficinas, colegios, centros comerciales, hospitales, transportes públicos...

En el caso concreto de mujeres embarazadas y niños, la vigilancia del ambiente puede suponer la diferencia entre tener una vida en salud o sufrir secuelas de por vida. Los pequeños cambios en el día a día merecen la pena.

- 1** Consumir alimentos orgánicos libres de pesticidas y de aditivos innecesarios como colorantes, conservantes, saborizantes, etc. Si además son productos de temporada y de cercanía se consiguen mejores precios y se contribuye a una economía más solidaria
- 2** Evitar herbicidas y biocidas dentro y fuera del hogar. En domicilios y lugares de trabajo/estudio se recomienda utilizar métodos alternativos no tóxicos. Es posible informarse de cuándo se producen fumigaciones en parques y jardines en los ayuntamientos y también solicitar que se sustituyan por otros productos menos nocivos.
- 3** Reducir el uso de envases de plástico para alimentos, ya que los cambios de temperatura provocan la liberación de sustancias a la comida y bebida que interfieren con el sistema hormonal y se relacionan con enfermedades como infertilidad, obesidad, cáncer de mama y próstata y otras patologías. Los PFOS y PFOAS del recubrimiento antiadherente de ollas y sartenes también deben ser evitados.
- 4** Consumir agua filtrada o en botella de vidrio. El agua del grifo suele contener multitud de contaminantes a lo que se añade el cloro, restos de medicamentos y pesticidas y otros productos peligrosos.
- 5** Sustituir los productos de limpieza por productos ecológicos o naturales que presentan propiedades desinfectantes iguales o incluso superiores, como agua con bicarbonato, limón, vinagre, etc. Además supone un ahorro económico considerable.
- 6** Limpiar el polvo con frecuencia. La contaminación en el interior de los hogares es hasta 3 veces superior a la que hay en el exterior, y una parte importante se debe al polvo doméstico. Es recomendable ventilar a diario y, en caso de que el ambiente exterior también sea sucio, puede ser conveniente usar purificadores de aire.
- 7** Los detergentes para la ropa deben ser libres de fosfatos, perfumes y otros tóxicos que dañan nuestra salud y el medio ambiente. Una buena opción es el jabón tradicional a base de aceite y sosa cáustica. No usar nunca suavizantes: presentan hasta 8 sustancias neurotóxicas diferentes que pueden entrar en nuestro organismo por inhalación o por el contacto con la piel.
- 8** Descartar los productos con fragancias de la lista de la compra: perfumes, cremas, desodorantes, geles de ducha.... Existen en el mercado alternativas sin fragancias que permiten evitar alergias y sensibilidades.
- 9** Utilizar mobiliario libre de disruptores endocrinos y otras sustancias tóxicas. Pinturas, barnices, retardantes de llama... son productos con los que se tratan suelos, paredes, muebles, colchones, tapicerías y otros elementos del hogar. El aire interior se ve contaminado por estas sustancias y su inhalación continuada puede provocar graves efectos en la salud.
- 10** Reducir la exposición a campos electromagnéticos procedentes de teléfonos móviles e inalámbricos, wifi, electrodomésticos e instalación eléctrica. Apagar por completo wifi y teléfonos durante la noche permitirá que el organismo ponga en marcha sus procesos de recuperación y regeneración.