

7 consejos para reducir su exposición a los agentes cancerígenos mamarios



SILENT SPRING INSTITUTE
Researching the Environment and Women's Health

Muchas sustancias químicas comunes causan tumores mamarios en los animales. Existe evidencia preocupante que indica que las sustancias químicas pueden aumentar el riesgo de cáncer de mama. Mientras los científicos siguen aprendiendo más sobre los efectos de estas sustancias químicas en los seres humanos, ya hay suficientes pruebas para reducir su exposición a ellas.

- ✓ Como las sustancias químicas de productos de consumo se acumulan en el polvo de las casas, sáquese los zapatos al entrar a su casa, use una aspiradora equipada con un filtro HEPA, y limpie con un trapo mojado o limpie pisos.
- ✓ Cuando compre muebles y mobiliario nuevos, evite las alfombras, muebles, y telas resistentes a las manchas porque estos tratamientos generalmente contienen sustancias químicas que perturban el desarrollo hormonal.
- ✓ Compre muebles sin retardantes de llama. Si no puede conseguir muebles sin retardantes de llama, elija muebles hechos de telas y rellenos que son naturalmente resistentes al fuego, tales como lana, cáñamo, poliéster, látex, plumón, o cuero. Elija almohadillas de alfombra hechas de fieltro, yute, o goma en vez de gomaespuma.
- ✓ Instale un sistema de filtración con un bloque sólido de carbón para quitar los contaminantes que podrían estar presentes en el agua potable de su casa. Mantenga limpia el agua potable y abogue por mejor protección de fuentes de agua.
- ✓ Disminuya su exposición a los gases de escape de motores a diesel y gasolina y los otros tipos de combustión. Apoye las regulaciones para que la gente no deje los motores encendidos sin andar y para mejorar la eficacia del combustible.
- ✓ Utilice el ventilador de cocina y limite el consumo de comida quemada o asada.
- ✓ Encuentre una tintorería que no utilice percloroetileno (PERC) u otros disolventes nocivos. O pida "limpieza húmeda."

