



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



Policlorobifenilos (PCBs), dioxinas y furanos



¿Sabía usted?

Aunque su uso está prohibido en los Estados Unidos, los PCBs son contaminantes orgánicos que permanecen en el ambiente y en nuestros cuerpos mucho tiempo después del primer uso o exposición. En general, los niveles de exposición en EE.UU. han ido disminuyendo en los últimos años, pero aun así su presencia es a veces preocupante. La manera más común de exponernos a los PCBs y dioxinas es por medio de los alimentos, entre ellos el pescado graso y para lactantes y niños pequeños, en la leche materna. Los PCBs aumentan su riesgo de contraer cáncer.

Haga esto

- ✓ **Antes de comer pescado**, revise las **Advertencias estatales, territoriales y tribales sobre el pescado**.
- ✓ **Los pescados y mariscos bajos en grasa** (como el bacalao, el abadejo, el camarón y la tilapia) contienen menos PCBs y sustancias químicas relacionadas.
- ✓ **Para reducir su exposición** si usted come pescado graso como el salmón (que también contiene grasas de omega-3 que son beneficiosas):
 - ✓ **Quite el pellejo** de los filetes;
 - ✓ **Recorte las partes grasas** (panza, lomo y costados);
 - ✓ **Cocine el pescado de tal manera que la grasa se derrita**; hierva, hornee o cocínelo a la parrilla y deseche el líquido;
 - ✓ **Si lo fríe inmerso en aceite**, deseche el aceite.
- ✓ Escoja cortes de carne magras y productos lácteos sin o bajos en grasa.
- ✓ Anime a sus hijos a lavarse bien las manos, especialmente antes de comer, y lave habitualmente los juguetes y las superficies donde juegan sus hijos.

No haga esto

- ✗ **No permita** que los niños jueguen cerca de, ni toquen:
 - Equipos eléctricos antiguos o transformadores;
 - Tierra cerca de sitios de desechos peligrosos no controlados;
 - Masilla antigua e instalaciones de luz antiguas.
- ✗ **No queme** materiales de plástico.
- ✗ **No haga sus propias renovaciones mayores** si usted vive en un edificio construido antes de 1977; puede contener PCBs.
 - Si es necesario hacer reparaciones y es posible que PCBs estén presentes, el trabajo debe ser realizado por trabajadores de reducción de PCBs certificados. Más información aquí.
 - Para información sobre los PCBs en las escuelas, haga clic aquí.



Para más información, escanee el código o visite:
wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards