

Cómo los plaguicidas entran a nuestros cuerpos

Los agricultores y los trabajadores de campo aplican plaguicidas a los cultivos para matar insectos y malas hierbas. Algunos de estos plaguicidas son transportados por el viento y terminan en los jardines de nuestras casas o entran a la casa pegados a nuestra ropa y zapatos; también pueden llegar recubriendo las frutas y verduras que compramos en el mercado. A veces usamos pesticidas en el hogar. Cuando tocamos objetos recubiertos de plaguicidas, los residuos de los plaguicidas se pegan en nuestras manos. No podemos verlos. Cuando los niños juegan afuera o usan juguetes dentro de la casa, pueden contaminar sus manos con plaguicidas. Al comer con las manos contaminadas por plaguicidas, podemos ingerirlos junto con la comida, especialmente los niños que usan sus manos para comer. Esta es una de las maneras como los plaguicidas entran a nuestros cuerpos.

Esta actividad puede demostrar a los participantes cómo los plaguicidas y los gérmenes pueden viajar sobre las manos y cómo el lavado correcto de las manos puede eliminarlos, lo que es especialmente importante antes de comer.

Actividad

Materiales

- Luz ultravioleta
- Polvo o gel que simula la presencia de gérmenes o plaguicidas en las manos de los participantes y en otras superficies. Estos productos se pueden comprar en una tienda:
 - Glo Germ (<http://www.glogerm.com/>)
 - Germ Juice <https://www.amazon.com/s?k=GermJuice>
 - GlitterBug (Brevis) <https://www.brevis.com/>
- Fregadero
- Toallas

Al comienzo de la capacitación, aplique la loción o polvo sobre la perilla de una puerta o sobre otra superficie que los participantes tocarán. Frutas y verduras artificiales rociadas con polvo o untadas con loción pueden ser repartidas entre los participantes. Se puede rociar el polvo sobre el piso en la entrada de la casa, demostrando cómo los plaguicidas entran al hogar en los zapatos.

Al comenzar la actividad, pida que un voluntario use la luz ultravioleta para mostrar el polvo o la loción que representa “los residuos de plaguicidas” en las manos, las frutas y verduras, las superficies tocadas por las manos, el piso y los zapatos. Explique cómo los niños pasan tiempo jugando en el piso donde pueden contaminarse las manos con plaguicidas. Quitarse los zapatos en la puerta ayuda a impedir que los plaguicidas se peguen a los pisos y alfombras en espacios interiores.

Pida que los participantes se laven las manos siguiendo los pasos recomendados por los CDC:

1. **Mójese** las manos con agua limpia corriente (tibia o fría), cierre el grifo y aplique el jabón.
2. **Frótese** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

3. **Restriéguese** las manos **durante al menos 20 segundos**. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de “Feliz cumpleaños” de principio a fin.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Séqueselas** con una toalla limpia o a bajo un secador de manos.
6. Después de lavarse las manos, use la luz ultravioleta nuevamente para ver si se lavó bien las manos. No debería quedar ningún residuo visible en las manos.

Para elegir productos más seguros: Cómo leer una Hoja de Datos de Seguridad

Muchos de los productos que usamos en nuestras casas contienen sustancias químicas tóxicas. Una manera de encontrar productos más seguros es usar los productos que hayan sido certificados como más seguros por una organización independiente tercera.

Otra manera de evaluar la seguridad de los productos es leyendo la Hoja de Datos de Seguridad (HDS) del producto.

Actividad

Proporcione a los participantes dos Hojas de Datos de Seguridad para productos diferentes que hacen lo mismo. En este ejemplo usamos dos tipos de desinfectante.

La HDS del blanqueador de Clorox se encuentra en español [aquí](#) y en inglés [aquí](#).

La HDS de Oxivir TB se encuentra en español [aquí](#) y en inglés [aquí](#).

Pida que los participantes lean las HDS y llenen este formulario:

Ejercicio sobre los ingredientes de los productos

¿Cómo podemos entender si el producto que usamos es más tóxico o menos tóxico? El primer paso es leer la Hoja de Datos de Seguridad (Safety Data Sheet en inglés).

Tómese un momento para repasar las dos Hojas de Datos de Seguridad que le han entregado. Compárelas usando las consideraciones incluidas en el siguiente cuadro. ¿Cuál producto preferiría usted usar?

| | Blanqueador de Clorox | Oxivir TB |
|--|-----------------------|-----------|
| Efectos a corto plazo | | |
| Efectos a largo plazo | | |
| Qué partes del cuerpo pueden ser afectadas por el producto | | |
| Qué hacer en cuanto a primeros auxilios | | |
| Equipos de protección personal recomendados | | |
| De qué o quién es necesario mantener este producto lejos | | |
| Qué hacer si hay un derrame de emergencia | | |

