



¿Las toxinas en el ambiente afectarán mi capacidad de tener hijos?

¿Qué son los agentes ambientales tóxicos?

Son sustancias perjudiciales (químicos, metales, contaminantes) que se encuentran en el agua, aire, tierra, alimentos y productos de consumo. Usted puede saber o no si ha estado expuesta a los mismos. Estas toxinas pueden acumularse y provocar cambios en el organismo. Los agentes ambientales tóxicos pueden afectar la fertilidad y modificar las hormonas y el ciclo menstrual de una mujer, o la calidad de los espermatozoides, o provocar cambios en el desarrollo de un feto o de un niño. Algunos pueden transmitirse de una mujer embarazada al feto y provocar mutaciones genéticas.

¿Quiénes son más vulnerables a la exposición?

Todas las personas que hayan estado expuestas a sustancias tóxicas. Sin embargo, las personas que viven en áreas con mayor contaminación, aquellas que trabajan al aire libre o con pesticidas, las que trabajan con químicos, radiación o metales pesados en su lugar de trabajo y las que viven en áreas económicamente desfavorecidas pueden tener una exposición mayor. Es difícil predecir o medir los niveles de exposición. Puede ser posible evitar la exposición en el lugar de trabajo mediante el uso de ropa y equipo de protección.

¿Qué puedo hacer para minimizar los efectos?

La exposición no puede evitarse por completo. La exposición ocurre todos los días en diferentes cantidades, diversas situaciones y durante muchos años. Para reducir su probabilidad de exposición:

- Elija alimentos con menos exposición a pesticidas, como frutas, vegetales, pescado y productos de carne orgánicos.
- Utilice guantes, gafas y equipo de protección cuando trabaje con químicos.

- Evite los químicos conocidos como tóxicos si está intentando activamente quedar embarazada (aunque esto no cambia la exposición en el pasado).

- Disminuya la cantidad de alimentos procesados ?? que consuma.

- Coma menos cantidades de pescado de aguas profundas (pez espada, tiburón, caballa y blanquillo camello) para minimizar la exposición al mercurio, especialmente si usted está intentando quedar embarazada o está embarazada.

- Verifique si hay pintura a base de plomo en su casa para prevenir la exposición.

¿Qué tan preocupada debería estar?

Debe tener en cuenta que lo que come, el lugar donde vive y el ambiente de su lugar de trabajo puede afectar su exposición a agentes ambientales tóxicos. También debe tener en cuenta que no puede prevenir toda la exposición, debido a que algunos tipos de exposición están fuera de su control. Para limitar la exposición que puede controlar, comience por hacer un inventario de los alimentos que consume, los productos de limpieza que utiliza y los químicos que la rodean. Lea las advertencias de las etiquetas, busque información sobre los posibles efectos y piense en los cambios que puede implementar para reducir su exposición.

Creado en 2014

Para obtener más información sobre éste y otros temas de salud reproductiva, visite www.ReproductiveFacts.org