

## Hoja de información técnica sobre los pesticidas organoclorados

Los pesticidas organoclorados alguna vez se usaron ampliamente en la agricultura y para el control de plagas del hogar. La mayoría de los pesticidas organoclorados, incluyendo todos los que se midieron en este estudio, ya no se usan en los Estados Unidos. Estos pesticidas se han dispersado en el medio ambiente y tardan mucho tiempo en descomponerse.

### Los pesticidas organoclorados se encuentran en

- Algunos productos lácteos que contengan cantidades altas de grasa tales como la mantequilla y los quesos con alto contenido de grasa como el queso crema y el queso americano.
- Algunas carnes que contengan cantidades altas de grasa como cierta carne molida de res.
- Algunos pescados grasos como el bagre, el salmón, y las sardinas enlatadas. El comer pescado aun es bueno para usted. Los pescados grasos son una excelente fuente de grasas saludables (como el ácido graso omega-3) y de proteína.

### Posibles preocupaciones de salud

Los pesticidas organoclorados:

- Podrían afectar el feto en desarrollo, posiblemente llevando a cambios futuros en el aprendizaje y la conducta.
- Podrían interferir con las hormonas naturales del cuerpo.
- Podrían tener efectos sobre la reproducción tales como reducción de la fertilidad.
- Podrían aumentar el riesgo de cáncer.

### Posibles maneras para reducir la exposición

Los pesticidas organoclorados han estado disminuyendo en el medio ambiente y en los alimentos porque han dejado de usarse en los Estados Unidos. Usted pudiera reducir aún más su exposición si:

- Incluye bastante variedad en su dieta.
- Recorta la piel del pescado y la grasa de la carne. Cocina el pescado y la carne en un sartén de parrilla para permitir que se drene la grasa.
- Se lava las manos con frecuencia, especialmente antes de comer o preparar los alimentos, limpia sus pisos regularmente, y usa un trapo húmedo para quitar el polvo de la casa. Esto es porque los pesticidas organoclorados pueden estar presentes en el polvo y en el suelo debido al uso pasado.

### Para obtener más información

Información acerca de DDT, un pesticida organoclorado, en pescados: [www.oehha.ca.gov/fish/chems/ddtfacts.html](http://www.oehha.ca.gov/fish/chems/ddtfacts.html) (sólo en inglés)