

Season para la Salud!

¡Que tengan un feliz y saludable Halloween!



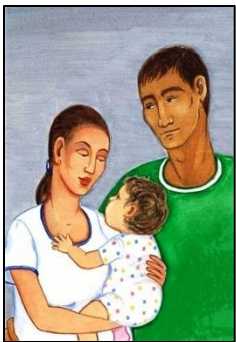
AFOP's Health & Safety Programs

VOLUMEN 2 / EDICIÓN: OCTUBRE 2014

Los pesticidas y el embarazo

Octubre puede ser un mes lleno de fiestas, con los bellos colores de otoño y la celebración de Halloween. Pero también es un mes para hacer un plan y aprender como tener un embarazo saludable.

Tener un embarazo saludable es mucho más que comer sano. Es importante evitar la exposición a los químicos que pueden dañar su salud y la de su bebé. Tener contacto con los pesticidas puede causar abortos espontáneos, partos prematuros, bebés con bajo peso, defectos de nacimiento y problemas de aprendizaje.



Usted puede tener contacto con los pesticidas en el hogar o el trabajo. Los pesticidas pueden entrar el cuerpo por la piel si usted toca algo que tiene los residuos de los químicos, por comer frutas o verduras sin lavarlas, por respirar los vapores o por no lavarse las manos después de tocar algo con los residuos de los pesticidas. Esos químicos pasan a través de la placenta durante del embarazo y cuando está dando pecho, causando la exposición de su bebé a los químicos.

¡EL EMBARAZO Y LOS PESTICIDAS NO SON UNA BUENA COMBINACIÓN!

Durante su embarazo, el sistema nervioso de su bebé se está desarrollando y su bebé está creciendo. La exposición a los pesticidas puede causar que el bebé nazca bajo peso y tenga una vida llena de problemas de salud como por ejemplo, problemas mentales y de comportamiento físico. Con un buen plan y buena atención prenatal, usted puede tener un bebé sano.

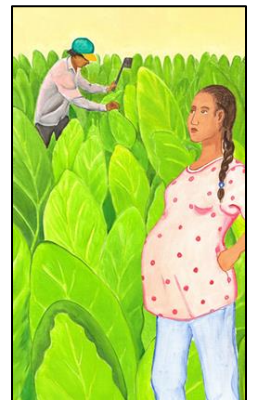
Los siguientes son reglas para evitar la exposición a los pesticidas:

SI ES NECESARIO USAR LOS PESTICIDAS EN CASA:

- Pida a una persona que tenga licencia para manejar pesticidas que los aplique.
- No entre las áreas donde aplicaron los pesticidas por el tiempo indicado en la etiqueta del paquete.
- Guarde la comida, los platos y los utensilios antes de usar los pesticidas.
- Lave el área donde prepara la comida después de que aplique los pesticidas.
- Si usa los pesticidas fuera de la casa, cierre las ventanas y apague el aire acondicionado y los ventiladores hasta que se disipen los pesticidas para evitar que entren la casa.

SI ES NECESARIO USAR LOS PESTICIDAS EN EL TRABAJO:

- Evite trabajar en los campos donde acaban de aplicar los pesticidas. Si usted tiene que trabajar en los campos, póngase el Equipo de Protección Personal (PPE).
- Use guantes mientras trabaja en cualquier campo y lávese las manos antes de comer, beber o masticar chicle.
- Báñese tan pronto llegue a su casa para quitarse todo los residuos de los pesticidas.





Cocinando con Sazón...

Sopa de lentejas con espinaca



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 1/2 cucharaditas de semillas de comino
- 1 cebolla grande y picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1/2 cucharadita cilantro molido
- 1/2 cucharadita pimienta negra molida
- 1 cucharadita de paprika
- 1 1/3 tazas (8 onzas) de lentejas lavados
- 5 tazas de agua
- 1 lata (14 1/2 onzas) de tomates picados
- 2 tazas de espinaca fresca y picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 8 onzas yogur sin sabor y grasa

Preparación: (receta para 4 personas)

1. Ponga el aceite y las semillas de comino en una olla grande y calienta la mezcla a fuego medio. Cocínela por 2 a 3 minutos. Añada la cebolla, ajo, cilantro, pimienta y siga cocinando 4 minutos más. Añada la paprika.
2. Añada las lentejas y el agua. Cocínelo hasta que hierva. Reduzca la temperatura a fuego bajo y deje cocinar unos 30 minutos hasta que los lentejas son blandos.
3. Ponga los tomates, espinaca y sal. Suba la temperatura y cocine la sopa unos 5 minutos. Sirva con un poco de yogur encima.

¡Comparte tus recetas con nosotros! Envíe por correo electrónico a: kelly@afop.org o publique en nuestra página de Facebook.

¡Consejos saludables!

Limpiador/desodorizante para lavadoras

- **QUE NECESITA:**
 - 4 tazas de vinagre
 - Unos trapos de limpieza
- **CÓMO USAR:**
 - Por empezar, ponga la temperatura de la maquina a lo más alto y el ciclo más largo (heavy duty).
 - Añada 4 tazas de vinagre al agua con y los trapos, cierre la tapa para que la máquina mezcle bien el vinagre. Abra la tapa para que pare la máquina y déjela por una hora y le vinagre matará la bacteria.



¡Comparte tus consejos saludables con nosotros! Envíe por correo electrónico a: kelly@afop.org

¡Siguenos!



@ AFOP Health & Safety



@AFOPHealth

Para recibir entrenamientos sobre los pesticidas o de estrés por el calor contáctese con: