

# Sustancias Químicas tóxicas y sus efectos en la salud de la mujer

---

4 de Junio, 2025  
CEC Webinar

# Jessica Trowbridge, PhD, MPH



- Investigadora de la Universidad de California, San Francisco y el Programa de Salud Reproductiva y el Medio Ambiente (UCSF PRHE)
- Experta sobre exposiciones tóxicas y su impacto sobre la salud de las mujeres y los niños
- Binacional México-California

*Sin conflictos financieros que declarar*



# Las sustancias químicas en nuestro ambiente nos están haciendo daño

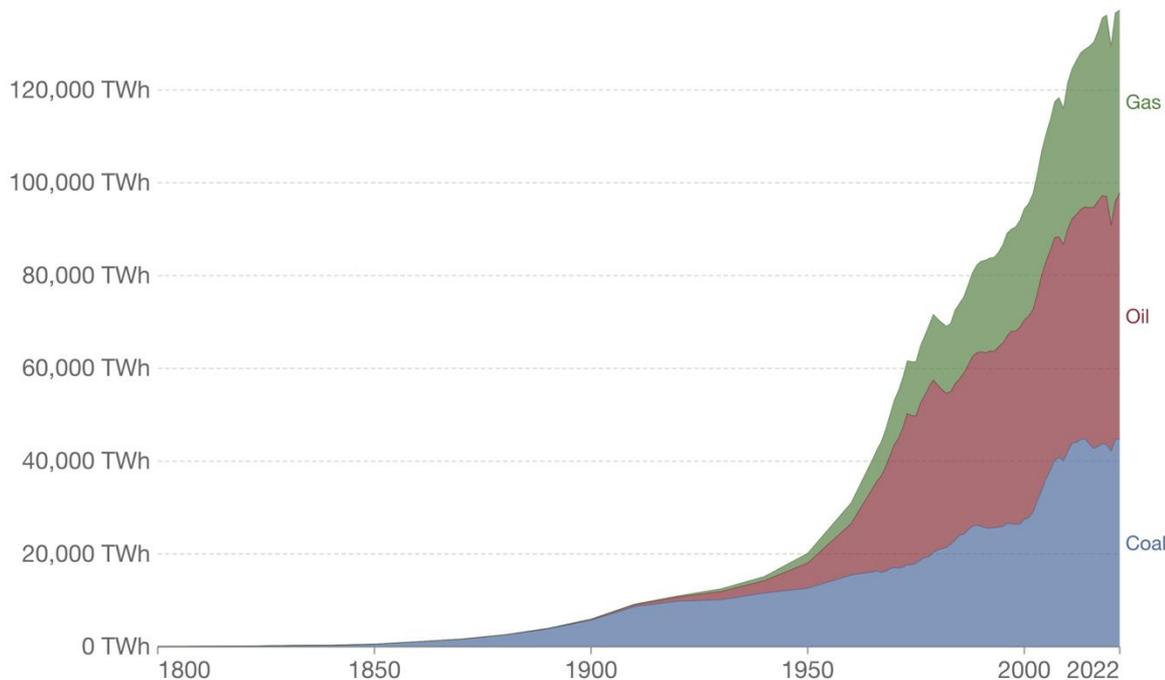






# Consumo global de combustible fósil y el aumento de enfermedades crónicas

Consumo global por fuente de combustible fósil, en horas-terawatt (TWh)

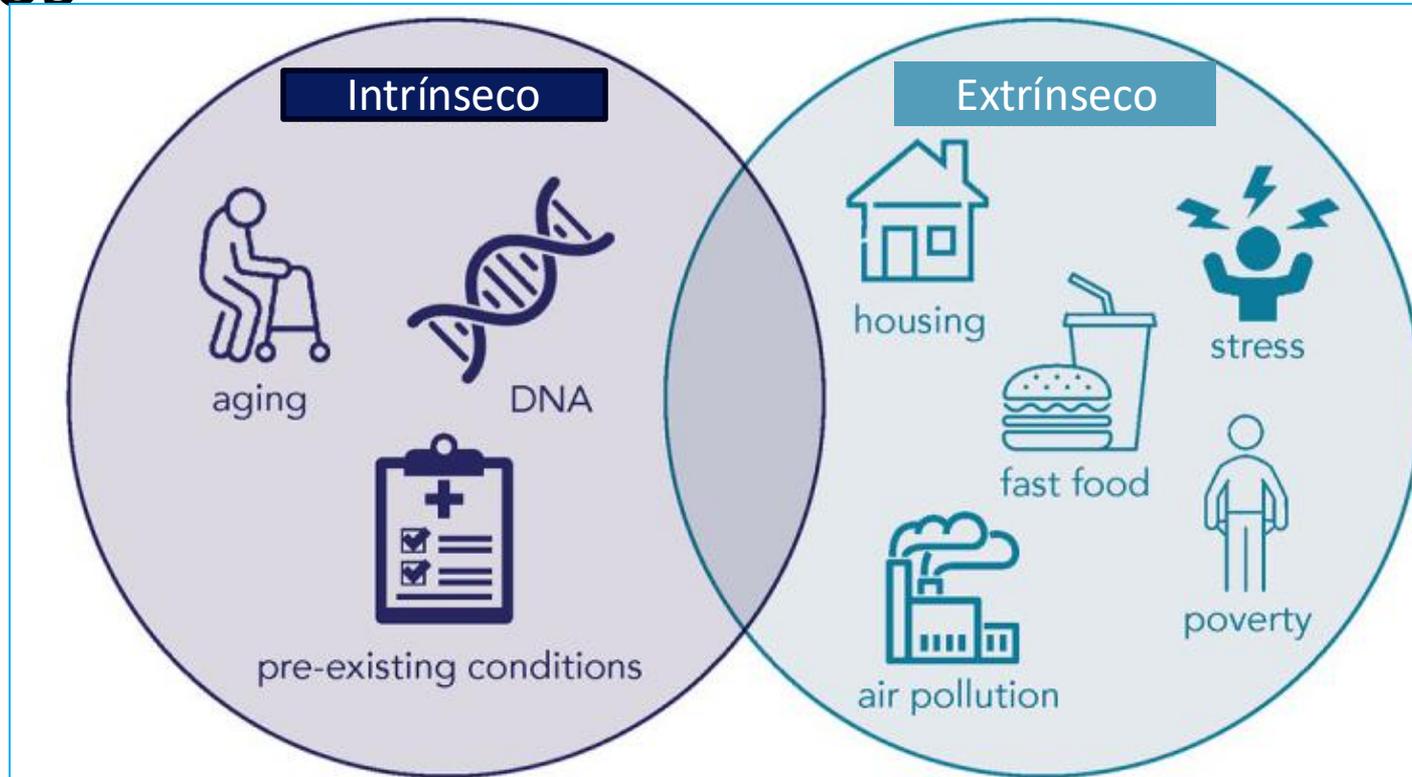


Source: Energy Institute Statistical Review of World Energy (2023); Vaclav Smil (2017)  
OurWorldInData.org/fossil-fuels/ • CC BY

Enfermedades crónicas en  
EEUU entre 1990-2021

-  **133%**  
**Enfermedad  
de Parkinson**
-  **175%** **Cancers  
Totales**
-  **283%**  
**Diabetes**

# El impacto de las exposiciones no es igual para todos



# El legado toxico en nuestra salud





# TÓXICOS & EMBARAZO

## 10 FORMAS DE EVITAR LOS TÓXICOS DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO



PLÁSTICOS



BISFENOLES  
(BPA, BPB, BPF, BPS)



PFAS (PFOA, Gen-X, PFBS)



MERCURIO



PESTICIDAS



FTALATOS



PERC y TCE



PLOMO



RETARDANTES  
DE LLAMA  
(PBDEs, OPFRs)



Evitar comer, beber y conservar los alimentos en plástico **1**

No introducir recipientes de plástico en el micro **2**

Cocinar con ollas de hierro fundido o acero inoxidable **3**

Evitar comer pescado con alto contenido en mercurio como el tiburón o pez espada **4**

Consumir alimentos frescos y orgánicos si es posible para evitar pesticidas **5**

Limitar el uso de cosméticos **6**

Evitar el lavado en seco y los quitamanchas **7**

Use un paño húmedo al limpiar el polvo **8**

Evitar el uso de productos que contienen retardantes de llama **9**

Quitarse los zapatos antes de entrar en casa **10**



Para mas información  
[prhe.ucsf.edu](http://prhe.ucsf.edu) (en inglés)



[prheucsf.blog](http://prheucsf.blog)



[@UCSF-PRHE](https://twitter.com/UCSF-PRHE)



[@ucsf\\_prhe](https://www.instagram.com/ucsf_prhe)



[@UCSFPHE](https://www.youtube.com/UCSFPHE)