

LO QUE BIEN EMPIEZA... BIEN ACABA

Consejos para las mujeres para prevenir daños a la salud y a sus bebés causados por pesticidas



American Academy
of
Nurse Practitioners

FOUNDATION

Paso del Norte Health Foundation



MCN

AL TERMINAR EL DÍA LA GENTE REGRESA DE SU TRABAJO, LAS AMIGAS SE ENCUENTRAN...

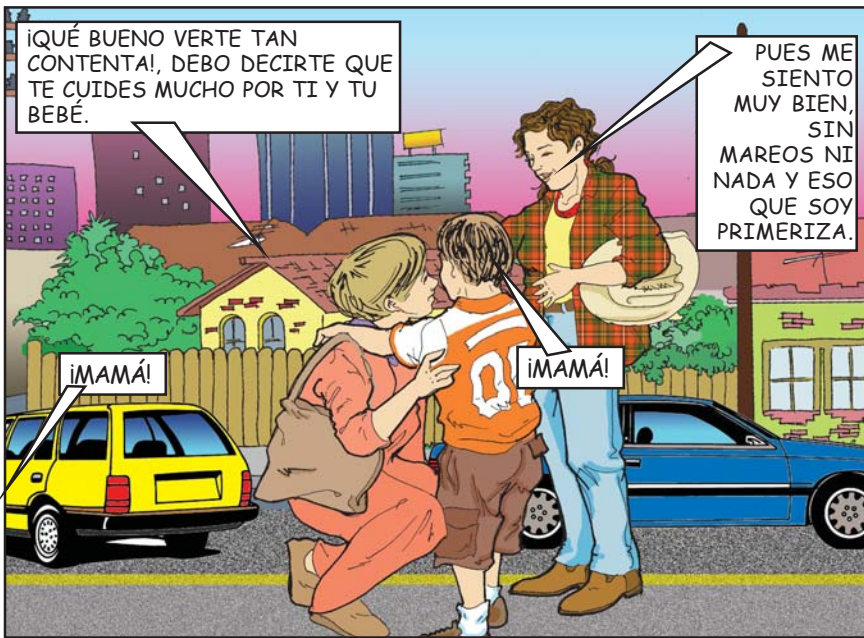
BUENAS TARDES EVA, ¿CÓMO TE HA IDO EN EL TRABAJO?

HOLA LETY, ESTOY MUY BIEN, LA PANZA CRECIENDO Y COMO APENAS EMPIEZO TODAVÍA PUEDO TRABAJAR, DEBO APROVECHAR HASTA EL ÚLTIMO DÍA...



¡QUÉ BUENO VERTE TAN CONTENTA!, DEBO DECIRTE QUE TE CUIDES MUCHO POR TI Y TU BEBÉ.

PUES ME SIENTO MUY BIEN, SIN MAREOS NI NADA Y ESO QUE SOY PRIMERIZA.



EN LOS PRIMEROS 3 MESES DE EMBARAZO ES CUANDO MÁS TE DEBES CUIDAR Y ¡DESDE EL PRIMER DÍA!



APRENDÍ A CUIDARME DE LOS VENENOS Y AHORA QUE VIVO AQUÍ EN LA CIUDAD SÉ QUE TAMBIÉN HAY PELIGROS CON LOS VENENOS.



ES CIERTO! TU ESTABAS EMBARAZADA CUANDO VIVÍAS Y TRABAJABAS EN EL CAMPO Y MIRA AHORA KEVIN Y RONALD QUE GRANDOTES ESTÁN.

CUANDO VIVÍA Y TRABAJABA ALLÁ FUI A UNA PLÁTICA SOBRE VENENOS QUE NOS DIÓ UNA PROMOTORA DE SALUD...



APRENDÍ LOS PELIGROS DE LOS VENENOS Y QUE ENTRAN A NUESTRO CUERPO POR LOS OJOS, LA BOCA, LA PIEL O LA NARIZ.



Y TAMBIÉN QUE EL BEBÉ TIENE PELIGRO AUNQUE ESTÉ ADENTRO DE LAS EMBARAZADAS. POR ESO ES MUY IMPORTANTE QUE SE CUIDEN DESDE EL PRIMER DÍA.



RECUERDE:

Los venenos entran a nuestro cuerpo por:

- OJOS**
- NARIZ**
- BOCA**
- PIEL**



TAMBIÉN APRENDÍ QUE DEBEMOS INFORMAR LOS RIESGOS DE LOS VENENOS A NUESTRAS FAMILIAS PARA PREVENIR LOS DAÑOS.

INFORMACIÓN = PROTECCIÓN



PEPE EL VECINO REGRESA DEL TRABAJO Y SE UNE A LA PLÁTICA.

¿CUÁL ES EL PELIGRO, SI SÓLO LOS USO EN EL TRABAJO? YO NUNCA LLEVO A LA CASA ESOS VENENOS NI LOS RECIPIENTES DONDE SE USARON, COMO LE HACEN OTROS



CIERTO PEPE, PERO FÍJESE QUE CUANDO USTED ANDA TRABAJANDO, ALGO SE LE PUEDE PEGAR A LA ROPA Y A SU CUERPO Y ASÍ SE LO TRAE A SU CASA



¡OYE, PERO EN LA CASA YO TAMBIÉN USO VENENOS PARA LAS CUCARACHAS Y MOSQUITOS!



¡HAY PEPE, TENGA CUIDADO CON ESO!

¿PARA QUÉ SE APURAN? LLEVO AÑOS TRABAJANDO EN LA JARDINERÍA CON VENENOS Y MÍRENME TAN SANO. NUNCA ME HA PASADO NADA. ESO SÍ, SIEMPRE ANDO BIEN PROTEGIDO, ME CUIDO MUCHO.



LA PREVENCIÓN ES UN ESCUDO CONTRA LOS VENENOS, ¡QUÉ BUENO QUE SE CUIDE! PERO DEBEN SABER QUE PUEDEN TENER DAÑOS DE REPENTE O POCO A POCO.



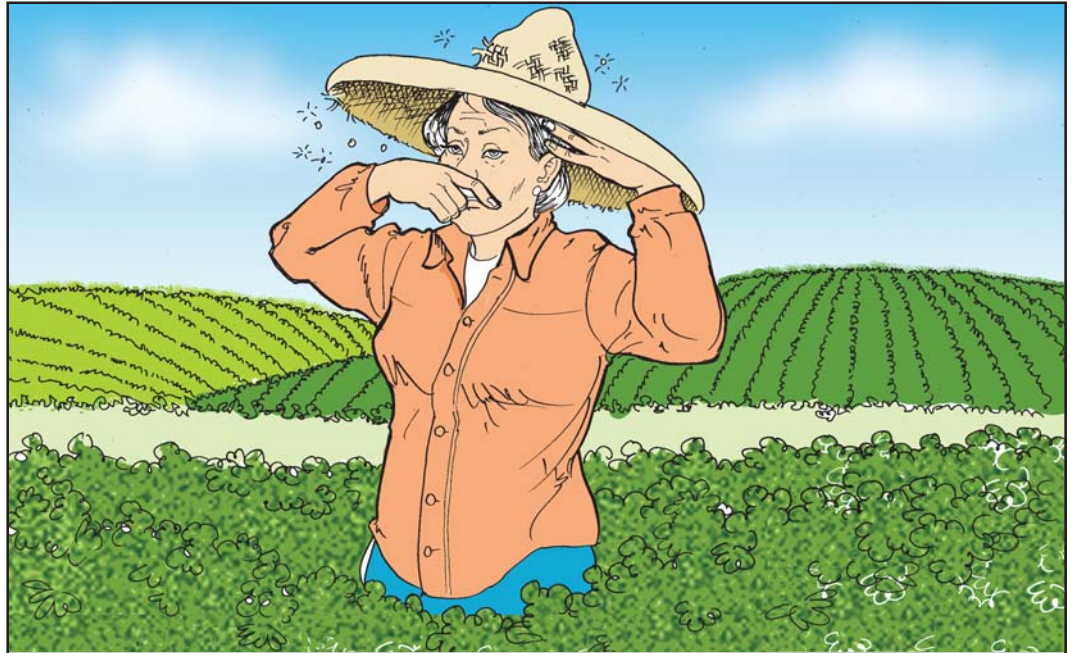
RECUERDE:

...a veces los venenos entran en tu cuerpo y te dañan de inmediato.

Puedes sentir:

- Vómito
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Dolor de estómago
- Sudor excesivo
- Falta de aire
- Moqueo
- Mucha saliva
- Dolores musculares

Estos son los síntomas de envenenamiento.



¡UUF! ¡YA ANDA MI MAMÁ FUMIGANDO OTRA VEZ!

¡MAMÁ, YA ES LA TERCERA VEZ EN ESTA SEMANA!

RECUERDE:

Otras veces no se siente nada, pero al paso del tiempo los venenos pueden causar enfermedades en el futuro, por ejemplo:

- Cáncer
- Problemas de infertilidad
- Problemas hormonales y de los nervios
- Asma o ataques de asma

También pueden causar defectos de nacimiento o les pueden dar problemas a nuestros bebés cuando crezcan.



QUÉ BUENO QUE ME DICE LETY CUANDO APENAS EMPIEZO MI EMBARAZO. MAÑANA TENGO CITA EN LA CLÍNICA, PREGUNTARÉ MÁS DE ESTO.

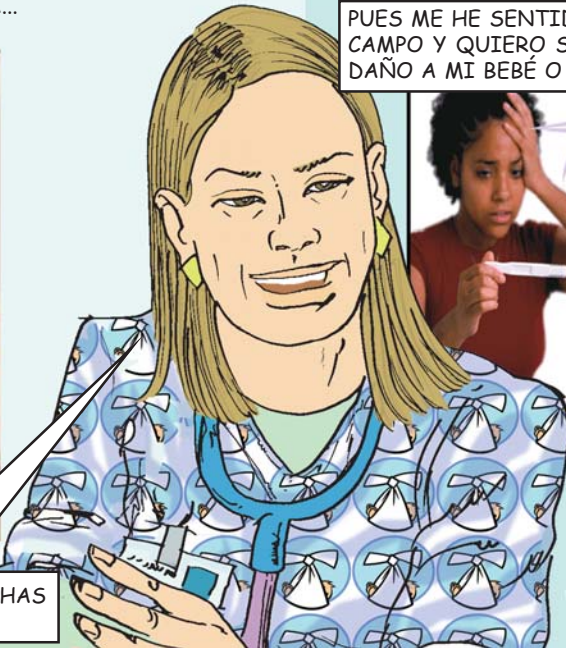


LUEGO ME CUENTAS CÓMO TE FUE. DESPÍDANSE NIÑOS. HAY QUE IR A HACER LA CENA

¡ADIÓS EVA!

¡ADIÓS PEPE!

AL DÍA SIGUIENTE EN LA CLÍNICA...



PUES ME HE SENTIDO BIEN, PERO YA VE QUE TRABAJO EN EL CAMPO Y QUIERO SABER SI LOS VENENOS NOS PUEDEN HACER DAÑO A MI BEBÉ O A MI...



HOLA EVA, ¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

Please
please don't
don't turn
Not read
Free, low-cost and confidential
available, even if you're under
Call the Women's Helpline at 311.



QUE BUENO QUE PREGUNTAS EVA. AHORA QUE APENAS EMPIEZAS CON TU EMBARAZO HAY COSAS MUY IMPORTANTES QUE DEBES SABER



AHORITA ESTÁS EN EL PRIMER TRIMESTRE DE TU EMBARAZO Y ES CUANDO TU BEBÉ ES MÁS DELICADO.



¡UUY! YO QUE CREÍA QUE HASTA QUE SE MOVIERA ERA CUANDO TENÍA MÁS RIESGO

Please don't turn pink, please
please don't turn pink, please
please don't turn pink, please...



AUNQUE NO PUEDES SENTIR A TU BEBÉ, CADA DÍA ES MUY IMPORTANTE PORQUE SE ESTÁ FORMANDO. POR ESO LOS VENENOS SON MUY PELIGROSOS DURANTE TODO EL EMBARAZO

POR ESO DEBES CUIDARTE SIEMPRE.



RECUERDE:

Hay más peligro para el bebé desde que empieza a formarse. Aunque la gente piense que el bebé tiene más peligro hasta que empieza a moverse, la realidad es que hay peligro desde el primer día y durante los primeros tres meses.



LAS MUJERES EMBARAZADAS QUE SE EXPONEN A LOS VENENOS ARRIESGAN A SU BEBÉ Y LE PUEDEN OCASIONAR DEFECTOS DE NACIMIENTO, CÁNCER Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE.

ABORTO

DEFECTOS DE NACIMIENTO

CÁNCER INFANTIL

PROBLEMAS DE APRENDIZAJE



YA LLEGUÉ, VEN A DARME UN ABRAZO, ¡PARECE QUE NO TE DA GUSTO VERME!

¡UY NO, PRIMERO BÁÑATE Y CÁMBIATE DE ROPA SI QUIERES QUE TE ABRACE!

Las mujeres embarazadas se exponen a los venenos porque tocan **ROPA O PERSONAS CONTAMINADAS ...**

...porque usan **RECIPIENTES DE VENENOS** en su casa...

¡VIEJA, YA LLEGUÉ, MIRA LO QUE TRAJE!

INI LO PIENSES CHANO, LLÉVATE ESOS MUGRES BOTES, ¡INO VES QUE ESTÁN CONTAMINADOS!



¡AH PERO CUIDADO! TAMBIÉN HAY OTRAS FORMAS DE EXPONERSE A LOS VENENOS...

Por la **BRISA** de fumigaciones cercanas..



TAMBIÉN CUANDO ANDEN FUMIGANDO EN EL CAMPO...

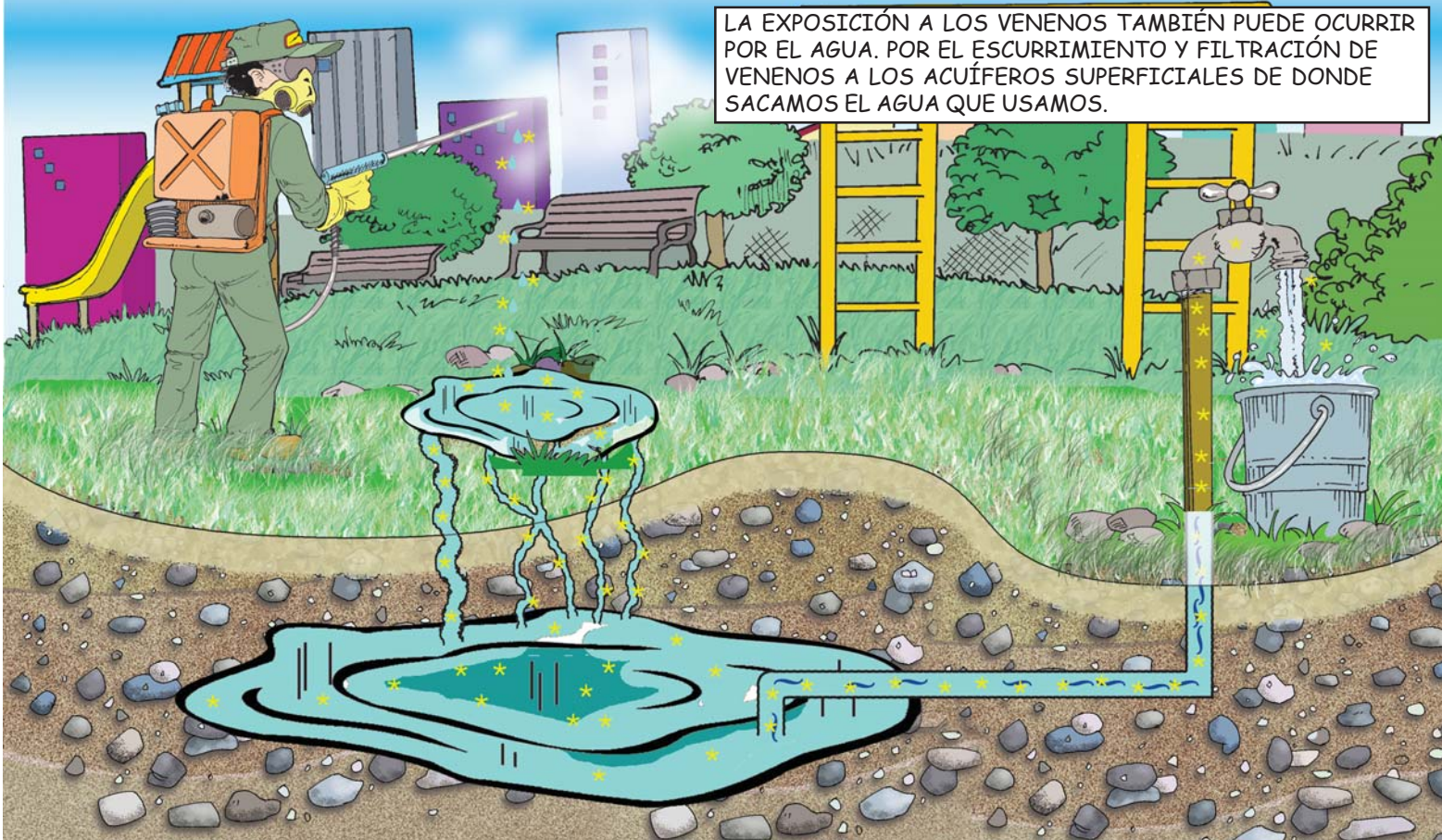
hay que esperar a que pase el período de peligro para entrar al campo **¡PUEDE CONTAMINARSE!**

VÁMONOS, YA ESTÁN FUMIGANDO, TENDREMOS QUE ESPERAR PARA ENTRAR

Y AHORA QUE SÍ TENÍA GANAS DE TRABAJAR!



LA EXPOSICIÓN A LOS VENENOS TAMBIÉN PUEDE OCURRIR POR EL AGUA. POR EL ESCURRIMIENTO Y FILTRACIÓN DE VENENOS A LOS ACUÍFEROS SUPERFICIALES DE DONDE SACAMOS EL AGUA QUE USAMOS.



POR CONTACTO CON LOS VENENOS USADOS CON LOS ANIMALES Y MASCOTAS.



POR CONTACTO O RESPIRANDO LOS VENENOS USADOS EN LA CASA.



Hay que usar menos veneno o no usarlo y no lo use cerca de los niños.

¡UY QUÉ MIEDO! ¿Y YO QUÉ PUEDO HACER SI TRABAJO AHÍ EN EL CAMPO?



NO TE LO DIGO PARA QUE TE ASUSTES, SINO PARA QUE TE CUIDES... ESTO ES LO QUE PUEDES HACER

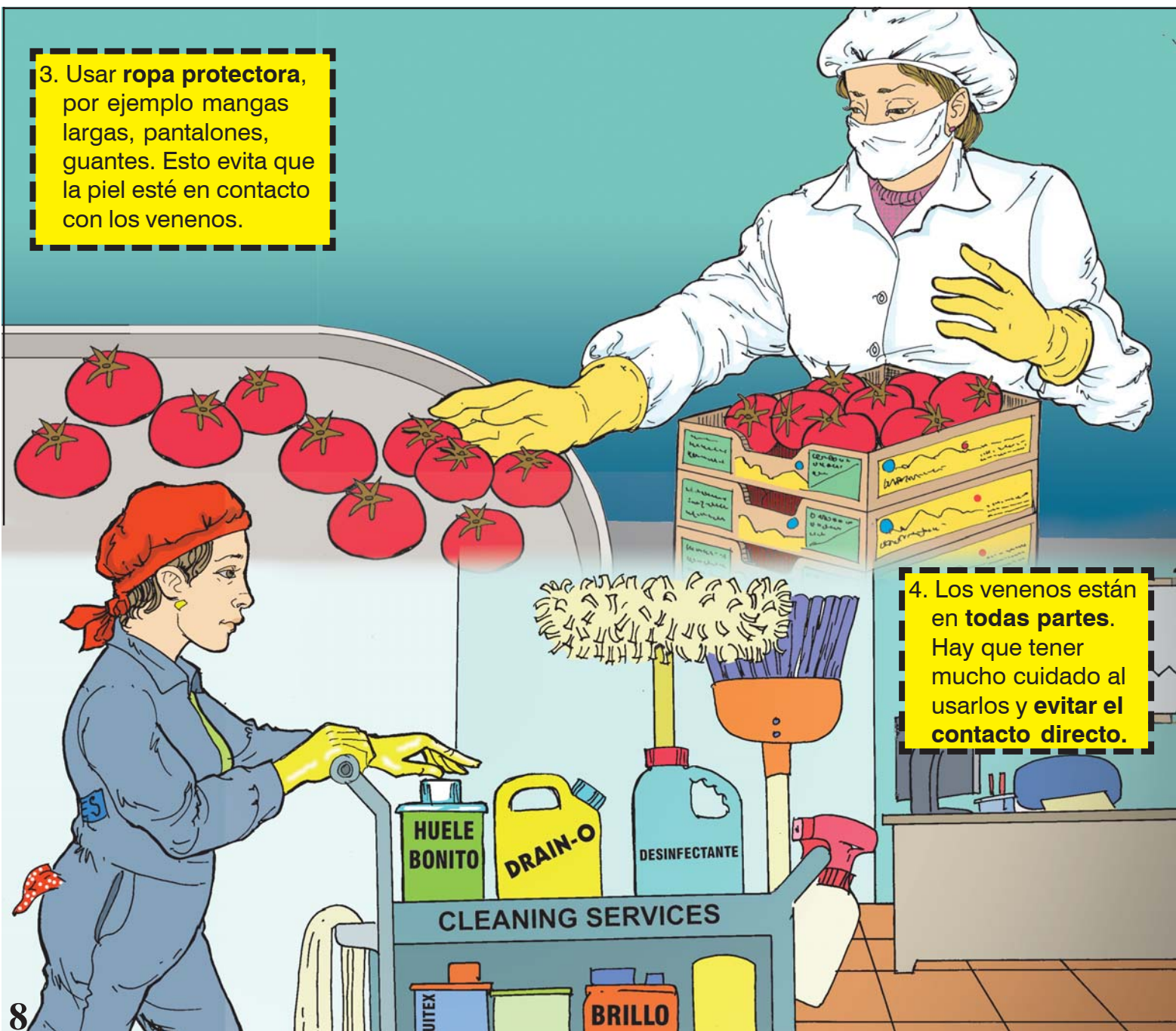


1. ¡ALEJARTSE DE LOS VENENOS!



2. Lavarte las manos y bañarte con jabón, shampoo y agua caliente para quitar los venenos que hayan quedado en el cuerpo.

3. Usar ropa protectora, por ejemplo mangas largas, pantalones, guantes. Esto evita que la piel esté en contacto con los venenos.



4. Los venenos están en todas partes. Hay que tener mucho cuidado al usarlos y evitar el contacto directo.

5. Lavar por separado la ropa contaminada. Así no se contaminan ni la mamá ni el bebé, ¡y tampoco la familia!

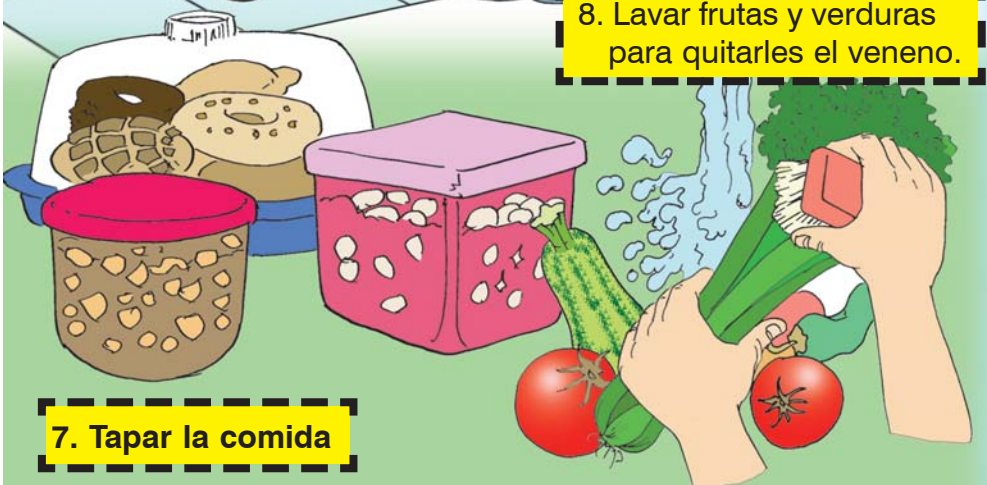


ANDABAS FUMIGANDO Y VIENES TODA CONTAMINADA, PON TU ROPA APARTE Y LÁVALA APARTE DE LA OTRA. ¡AH! Y VE A BAÑARTE RÁPIDO



6. Limpiar la casa muy seguido y evitar que entre el polvo. La tierra y el polvo pueden tener restos de venenos.

9. Asegúrese de usar agua potable o embotellada y tape y mantenga limpios los recipientes de agua.



8. Lavar frutas y verduras para quitarles el veneno.

7. Tapar la comida



RECUERDA QUE HAY QUE
CUIDARSE SIEMPRE Y
DESDE EL PRIMER DÍA.
ESTO ES LO MEJOR QUE
PUEDES HACER:




1. Alejarse de los venenos (también llamados pesticidas o plaguicidas).
2. **Lavarse las manos y bañarte** con jabón, shampoo y agua caliente para quitar los venenos que hayan quedado en el cuerpo.
3. Usar **ropa protectora**, por ejemplo mangas largas, pantalones, guantes. Esto evita que la piel esté en contacto con los venenos.
4. Los venenos están en **todas partes** y entran al cuerpo por la nariz, boca o por la piel. Hay que tener mucho cuidado al usarlos y **evitar el contacto directo**.
5. Lavar por separado la ropa contaminada. Así no se contaminan ni la mamá ni el bebé, **¡y tampoco la familia!**
6. Limpiar la casa muy seguido. La **tierra y el polvo pueden tener restos de venenos**.
7. Tapar la comida.
8. Lavar frutas y verduras para **quitar el veneno**.
9. Usar agua potable o embotellada y tapar y mantener limpios los recipientes de agua.
10. No usar recipientes que hayan tenido químicos o venenos.
11. Informarse sobre los peligros de los venenos.

Los venenos están en todas partes. Hay que usarlos lo menos posible, sin contaminar los sitios y objetos con los que se tiene contacto y evitar la exposición directa con las personas.



AHORA SI APRENDÍ. CON ESTA INFORMACIÓN MI BEBÉ Y YO ESTAREMOS SEGUROS. YA LA INVITAREMOS A LA FIESTA CUANDO NAZCA.

GRACIAS EVA. YA SABES: ALÉJATE DE LOS VENENOS Y NO FALTES A TUS CITAS PARA VIGILAR EL DESARROLLO DE TU BEBE. ASÍ NOS ASEGURAMOS DE QUE NAZCA SANO.



LLÉVATE ESTOS FOLLETOS PARA QUE LOS COMPARTAS CON TU FAMILIA, TAMBIÉN ELLOS DEBEN SABER COMO CUIDARSE.



GRACIAS, NECESITAMOS INFORMARNOS. TAMBIÉN LO COMPARTIRÉ CON MIS AMIGOS. MIENTRAS MAS GENTE LO SEPA MEJOR ESTAREMOS.

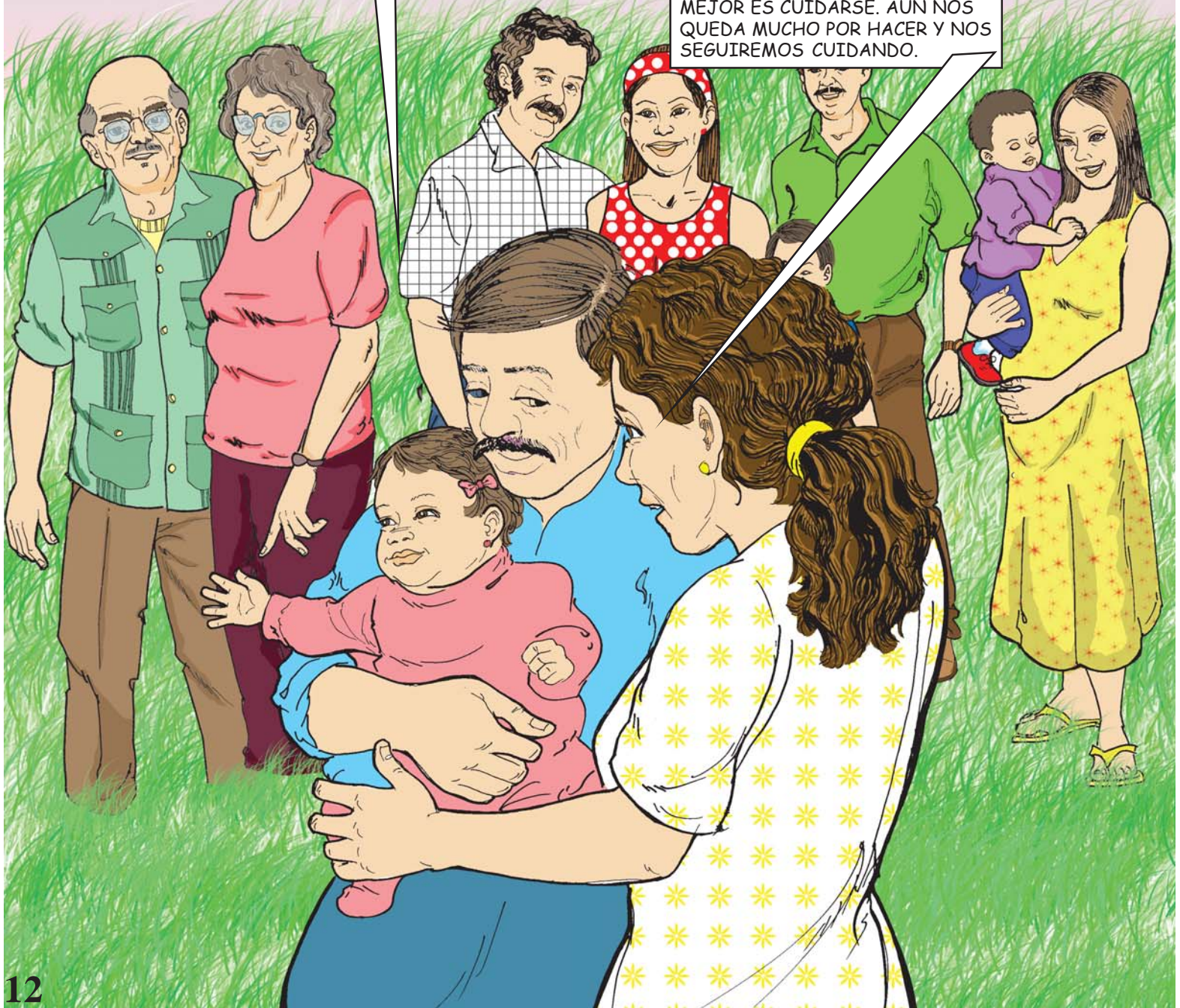
ASI PASAN LOS MESES, EVA SE CUIDA MUCHO CADA DÍA Y ESPERA ENTUSIASMADA LA LLEGADA DEL BEBÉ.

¡ES NIÑA!

Y ESTÁ MUY SANA.
VALIÓ LA PENA
CUIDARSE Y EVITAR EL
CONTACTO CON LOS
VENENOS

¡FELICIDADES COMADRE! QUÉ
BONITA ESTÁ JENNIFER.
MIRA QUE LINDO SE RÍE

CIERTO. AHORA QUE YA ESTÁ
AQUÍ MI BEBÉ SÉ QUE LO
MEJOR ES CUIDARSE. AÚN NOS
QUEDA MUCHO POR HACER Y NOS
SEGUIREMOS CUIDANDO.





Paso del Norte Health Foundation



Este material es de Migrant Clinicians Network

Diseño y arte: Salvador Sáenz

Color y asistencia de arte: Ernestina Sáenz

Contenido (en orden alfabético):

Patricia M. Juárez-Carrillo, MPH; Candace Kugel, FNP, CNM, MS;
Amy K. Liebman, MPA; y Salvador Sáenz

Este material fue elaborado gracias al apoyo de:

- ◆ Paso del Norte Health Foundation
- ◆ American Academy of Nurse Practitioners Foundation

R E C O N O C I M I E N T O S

Agradecemos el apoyo de las promotoras y mujeres de SADEC, A.C. y de AYUDA, Inc. para mejorar este libro cómico educativo y de las personas que amablemente proporcionaron revisiones técnicas.
