



# Reducción de Exposiciones Tóxicas: Entrenamiento de Promotoras Como Educadoras y Defensoras de Salud de la Mujer y Medio Ambiente

---

Presentado Por:

**Luz Chacon, MPH** - *Wellness Coach and Consultant, Live-Work Well*

**Ashley Aguayo** - *Entrenadora de Promotoras, Worksite Wellness L.A.  
Intern, Iris Cantor- UCLA Women's Health Education  
and Research Center*

**Leticia Ortiz** - *Promotora, Worksite Wellness L.A.*

# UCLA Planeando Para La Salud En El Hogar, Cuerpo, y Bebe 2019



# Programa Inicial

## Planear un Hogar, Cuerpo y Bebé Sano

Reduciendo la exposición a las toxinas ambientales  
antes, durante y después del embarazo



For more information, please contact:

Julie Friedman, MPH  
Director

Iris Cantor-UCLA Women's Health Education & Research Center  
1100 Glendon Ave, Suite 800, Los Angeles, CA 90024  
(310) 794-8063 + jafriedman@mednet.ucla.edu + <http://womenshealth.ucla.edu>

Leslie y Ashley hablan por  
Facetime con Diane



# Descripción General del Programa



# Sesión 1

## Rol y Expectativas de la Promotora



# Sesión 2

**Relacion Entre Exposiciones Tóxicas,  
Salud Reproductiva, y Cáncer de Seno**



# Sesión 3

**Consejos De Como Reducir Exposiciones Tóxicas**



# Sesión 4

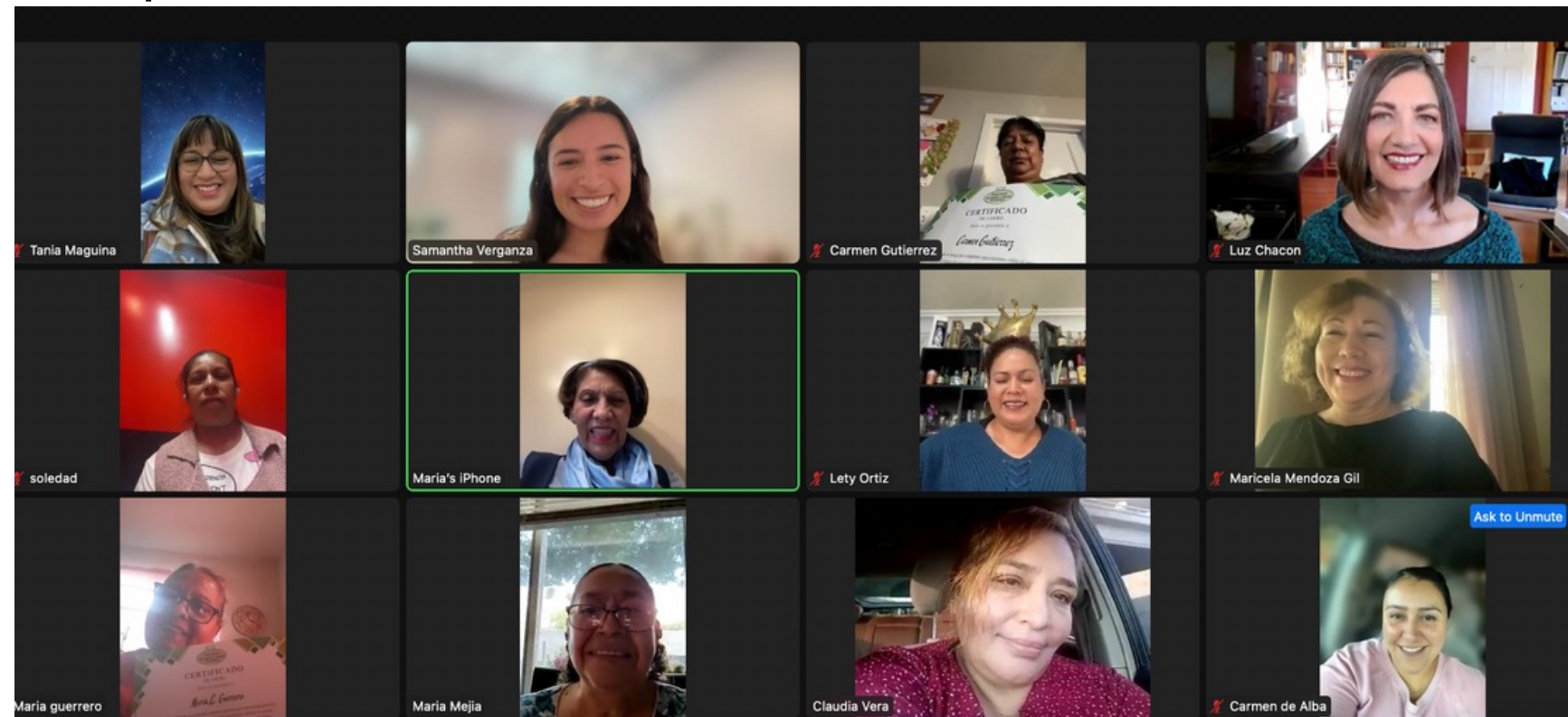
**Activista de La Comunidad & Educando  
Amigos y Familias**



# Formato de Entrenamiento de las Promotoras

Grupo:	Fechas:
Grupo 1 (18 Promotoras)	Cuatro sesiones de 75 minutos cada semana en el mes de Septiembre 2022 Encuentros Educativos en Octubre & Noviembre 2022
Grupo 2 (22 Promotoras)	6-semanas de seguimiento encuesta (31 preguntas) - Mayo 2023

Captura de pantalla de Zoom de el primer cohorte



# Encuesta Demográfica

# Encuesta Demográfica 2022

Promotora Encuesta Demográfica					Grupo #1
Edad	Mexicana o Mexicana-Americana Descendencia	Empleada Tiempo Parcial	Ingreso de \$0-\$24,849	Cualidad De Aire En Su Vecindad	Vive Cerca De Fábricas Industriales
45 - 54 años de edad	69%	55%	52%	52% reportaron "BAJA/MALA" cualidad	48%

Promotora Encuesta Demográfica			
Edad	Mexicana o Mexicana-Americana Descendencia	Viven en Los Angeles, CA	Grado o nivel escolar más alto que ha completado?
35 - 44 años de edad	73%	73%	36% <b>Preparatoria</b> 27% <b>Secundaria</b>

# Resultados Principales

# Resultados Comparativos

Seguimiento durante 6 semanas de encuesta:

Escenario:	Grupo 1: Respondiendo "Siempre o Frecuentemente"	Grupo 2: Respondiendo "Siempre o Frecuentemente"
Que tan seguido limpia su casa con productos sin toxicos?	48%	84%
Que tan seguido usa contenedores de vidrio en lugar de plastico?	40%	86%
Que tan seguido se quita su zapatos cuando llega a su casa?	32%	59%

# Grupo 1- Resultados

Seguimiento durante 6 semanas de encuesta

<b><u>Grupo 1 Resultados</u></b>	
<b>Pregunta:</b>	<b>% respondiendo positivamente</b>
Sentirme cómodo/a explicando alternativas de productos libre de tóxicos a sus amigos/as y familia.	78%
Tenía confianza cuando hablaba de cómo evitar productos tóxicos con sus amigos y/o familia	72%
Seguro en su habilidad de reducir exposición personal a tóxicos ambientales.	55%

# Grupo 2- Resultados

Seguimiento durante 6 semanas de encuesta

<b>Grupo 2 Resultados</b>	
<b>Pregunta:</b>	<b>% respondiendo positivamente</b>
Sentirme cómodo/a explicando alternativas de productos libre de tóxicos a sus amigos/as y familia.	86%
Tenía confianza cuando hablaba de cómo evitar productos tóxicos con sus amigos y/o familia	81%
Seguro en su habilidad de reducir exposición personal a tóxicos ambientales.	57%

# Libro de Registro de Encuentros Educativos

Por favor completa la información (use las filas que necesite):

Fecha de la sesión:	#Compañero(s) de trabajo	# Miembro (s) de la comunidad	# Miembro (s) de la familia	# Amigo/a (s)	<i>Si las otras categorías no se aplican...</i> <i>Describa a la persona u organización que usted le dio información o educo.</i>	Describa los consejos de salud y/la educación que dio a este grupo o individual
Por ejemplo: 10/22/2022	0	3	4	1	Iglesia de Jesús	Reduciendo los productos químicos dañinos en su casa
Por ejemplo: 10/30/2022	7	0	0	0	Food4Less	Exposición química en el trabajo

Envíe este formulario por correo electrónico a [sverganza@mednet.ucla.edu](mailto:sverganza@mednet.ucla.edu) o envíe esto por correo en el sobre que se le envió





# Sesiones Dirigidas Por Las Promotoras

Grupo #1

(octubre y noviembre 2022)

## Sesiones y Asistencia

El número total de personas alcanzadas	317
Número de sesiones individuales	37
Número de sesiones de grupo	43

AA

# Sesiones Dirigidas Por Las Promotoras (abril y mayo 2023)

## Sesiones y Asistencia

El número total de personas alcanzadas	434
Número de sesiones individuales	8
Número de sesiones de grupo	51

# Sesiones Dirigidas Por Las Promotoras

## Ejemplos de Ubicación y Modos de Impartición de Educación

Alhambra High School	Lincoln Elementary School	Ralphs
Big Saver Foods	Mariposa Center - MAOF	Savior of the World Church
Fiesta de Cumpleaños	Vecindarios	Calles
Club de Libro en Zoom	Numero Uno Market	Cena Familiar de Acción de Gracias
Crenshaw Farmers Market	Pacoima Middle School	Upper Room Church of God
Juntas Departamental	Conversaciones Telefónicas	Lugares de Trabajo
Eventos de Reunion	Pigeon Market	Worksite Wellness LA
Visitas Domiciliarias	Quincy Jones Elementary	Zoom

# Continuacion de Apoyo Para Las Promotoras

Horas de oficina cada semana para contestar preguntas, estar al tanto, y brindar cualquier tipo de apoyo



# Sitio de Web

<https://sites.google.com/view/phhb/home>

Acceso a todos los materiales educativos y grabaciones de las sesiones



Bienvenidos!

Promoviendo un Cuerpo y Hogar Saludable tiene como objetivo reducir y eliminar la exposición a toxinas ambientales que están asociadas con un mayor riesgo de daño reproductivo y cáncer de seno.

AA

## Videos

### Talleres Marzo 2023

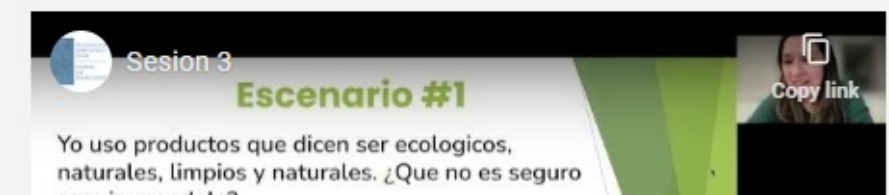
Session 1: Rol y expectativas de una promotora

Session 2: Vínculos entre toxinas, salud reproductiva y cáncer de seno



Session 3: Consejos para reducir la exposición a toxinas

Session 4: Defensa de la comunidad y educación de amigos y familiares



# Obstáculos

- **Labor Intenso:**
  - Reclutamiento y continuación
- **Fondos Limitados**
  - Tarjetas de Regalo
- **Libro de Registro y Materiales**
  - Dificultad completando y incluyendo toda la información
  - Regresar el libro de registro con tiempo
- **Tecnología**
  - Ayuda con Zoom
- **Retención de Promotora**
  - 22% no asistieron todas las 4 sesiones de entrenando
  - 28% no completaron los libros de registro

# La experiencia de una promotora

## Leticia Ortiz:

- Ha sido una promotora desde 2014
- Tiene experiencia en proyectos relacionados con el impacto ambiental de la extracción petrolera en la comunidad, cáncer de mama, COVID-19, y violencia doméstica





**Foto de Promotora : Claudia Perez**

**Defensora de La Comunidad**  
Las amigas de Claudia y su familia se reunieron alrededor de la mesa mientras ella les da información y materiales educativos.



**Foto de Promotora : Rosa Jimenez**

**Defensora de La Comunidad**  
Las amigas de Rosa y su familia se reunieron alrededor de la mesa mientras ella les da información y materiales educativos.





# Despensa de Comida



**Promotora, Patricia Ortega,  
fue retratada con otras  
promotoras y amigas.**



# Materiales Educativos

Hojas de hechos demuestran la relación entre toxinas, salud reproductiva, y cáncer de seno



**IRIS CANTOR-UCLA WOMEN'S HEALTH CENTER**  
EDUCATION AND RESEARCH CENTER

**Promoviendo UN CUERPO Y HOGAR SALUDABLE**

**WORKSITE WELLNESS L.A.**

## Vínculos entre toxinas, salud reproductiva y cáncer de seno

**Uno no puede ver, oler o saborear los químicos.**

**Los factores ambientales están asociados con:**

- Cáncer de seno
- Daño reproductivo
- Defectos de nacimiento

**Cáncer de seno en los EE. UU.**

1 de cada 8 mujeres estadounidenses desarrollará cáncer de seno en su vida.

**Síntomas del cáncer de seno**

- Bulto, masa o hinchazón en el seno o la axila
- Cambios en el tamaño o la forma del seno
- Cambio en la textura y el color de la piel
- Retracción o inversión del pezón
- Secreción del pezón
- Dolor en los senos



## Cuándo hacerse una mamografía

- Las mujeres de 50 a 74 años deben hacerse mamografías al menos cada 2 años.
- Algunas mujeres deberían hacerse mamografías a una edad más temprana.
  - Hable con su médico acerca de las mamografías si algún miembro de su familia ha tenido cáncer de mama o de ovario, o si usted tiene problemas en los senos.



## Cáncer de seno

- Lo que no puedes cambiar:
  - Historia familiar
  - Edad
  - Genética
- Que puedes cambiar:
  - Consumo de alcohol
  - Peso
  - Actividad física
- Mujeres que amamantan tienen menos riesgo de cáncer de seno



## Preocupaciones de salud para adultos

- Problemas para quedar embarazada
- Dificultades durante el embarazo
- Aborto espontáneo
- Asma
- Cáncer



## Preocupaciones de salud para los niños

- Nacimiento prematuro
- Defectos de nacimiento
- Retrasos del desarrollo
- Asma
- Cáncer
- Exposición al plomo
  - Problemas cognitivos y de comportamiento
  - Dificultades de aprendizaje



## Los productos químicos dañinos se pueden encontrar en:

- Cunas, muebles y cinturones de seguridad
- Pesticidas
- Productos de limpieza
- Algunos metales y plásticos.



## El plomo es tóxico

- El plomo se puede encontrar en la pintura descascarada, el polvo, la tierra, las joyas enchapadas, los juguetes viejos/importados, algunos remedios a base de hierbas, algunas cerámicas y algunos dulces.



## Los pesticidas son tóxicos

- Los pesticidas son sustancias químicas que matan/repelen insectos, roedores y malas hierbas.



## Peligros ambientales ocultos

- Muchas sustancias tóxicas se encuentran en productos cotidianos comunes.
- Pueden conducir a un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama y daños reproductivos.



## IMPACTO DE LAS TOXINAS AMBIENTALES EN LA SALUD REPRODUCTIVA Y EL CÁNCER DE SENO

UNO NO PUEDE VER,  
OLER O SABOREAR LOS  
QUÍMICOS.

### LOS FACTORES AMBIENTALES ESTÁN

#### ASOCIADOS CON:

- Daño reproductivo
- Defectos de nacimiento
- Cáncer de seno

### CÁNCER DE SENO EN LOS EE. UU.

1 de cada 8 mujeres estadounidenses  
desarrollará cáncer de seno en su vida.

### SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE SENO

# Infografía

Página.

1

## SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE SENO



- Bulto, masa o hinchazón en el seno o la axila
- Cambios en el tamaño o la forma del seno
- Cambio en la textura y el color de la piel
- Retracción o inversión del pezón
- Secreción del pezón
- Dolor en los senos

## CUÁNDO HACERSE UNA MAMOGRAFÍA

Las mujeres de 50 a 74 años deben hacerse mamografías al menos cada 2 años.

- Algunas mujeres deberían hacerse mamografías a una edad más temprana.
- Hable con su médico acerca de las mamografías si algún miembro de su familia ha tenido cáncer de mama o de ovario, o si usted tiene problemas en los senos.

Para más información, por favor  
contacte:  
**Gabrielle Pascua**  
[gpascua@mednet.ucla.edu](mailto:gpascua@mednet.ucla.edu)



LO



## ❌ LO QUE NO PUEDES CAMBIAR:

- Historia familiar
- Edad
- Genética



## ✅ QUE PUEDES CAMBIAR:

- Consumo de alcohol
- Peso
- Actividad física

## PREOCUPACIONES DE SALUD PARA ADULTOS

- Problemas para quedar embarazada
- Dificultades durante el embarazo
- Aborto espontáneo
- Asma
- Cáncer



## PREOCUPACIONES DE SALUD PARA LOS NIÑOS

- Nacimiento prematuro
- Defectos de nacimiento
- Retrasos del desarrollo
- Asma
- Cáncer
- Exposición al plomo
  - Problemas cognitivos y de comportamiento
  - Dificultades de aprendizaje



## LOS PRODUCTOS QUÍMICOS DAÑINOS SE PUEDEN ENCONTRAR EN:

- Cunas, muebles y cinturones de seguridad\*
- Pesticidas
- Productos de limpieza
- Algunos metales y plásticos.



### 1 EL PLOMO ES TÓXICO:

El plomo se puede encontrar en la pintura descascarada, el polvo, la tierra, las joyas enchapadas, los juguetes viejos/importados, algunos remedios a base de hierbas, algunas cerámicas y algunos dulces.



### 2 LOS PESTICIDAS SON TÓXICOS

Los pesticidas son sustancias químicas que matan/repelen insectos, roedores y malas hierbas.



## PELIGROS AMBIENTALES OCULTOS

Muchas sustancias tóxicas se encuentran en productos cotidianos comunes.

Pueden conducir a un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama y daños reproductivos.

# Tarjeta de Billetera de 10 Consejos

## 10 Consejos para un Hogar, Cuerpo y Bebé Saludable

**01** Elija frutas y vegetales frescas o congeladas. Comidas en lata pueden contener químicos tóxicos.

**05** Limpie con trapeador o trapos mojados en vez de usar trapos secos. Evite barrer.

**08** Realice mejoras al hogar usando pinturas, adhesivos y materiales a base de agua.

**02** Use recipientes de vidrio o acero inoxidable y no de plástico. Los recipientes de plástico pueden contener químicos tóxicos.

**06** Deje los zapatos en la puerta para evitar transportar químicos tóxicos a su hogar.

**09** No fume. Evite el humo de cigarillos, estufas y chimeneas.

**03** Lea las etiquetas en productos de espuma, ropa y muebles. Evite los "retardantes de llama" tóxicos.

**04** Use trampas para insectos; no insecticidas, bombas o tizas.

**07** Haga su propio limpiador  
1 taza de vinagre blanco  
+  
1 taza de agua

**10** Use productos de belleza y de cuidado personal libre de químicos tóxicos.

# Reflexiones



[https://clipchamp.com/watch/3Fngo4rjHOH?utm\\_source=share&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=watch](https://clipchamp.com/watch/3Fngo4rjHOH?utm_source=share&utm_medium=social&utm_campaign=watch)

# Discussion:

Como pueden incluir esta informacion en su alcance en la comunidad?





# Para Mas Informacion , Por Favor Contacte:

**Julie Friedman, MPH, CHES**

*Directora*

Iris Cantor-UCLA Women's Health  
Education & Research Center

[jafriedman@mednet.ucla.edu](mailto:jafriedman@mednet.ucla.edu)

**Gabrielle Pascua**

*Coordinadora de Programa*

Iris Cantor - UCLA Women's Health  
Education & Research Center

[gpascua@mednet.ucla.edu](mailto:gpascua@mednet.ucla.edu)



IRIS CANTOR-UCLA  
WOMEN'S HEALTH  
CENTER

---

EDUCATION  
AND  
RESEARCH CENTER