

Índice

El índice lista los temas que cubre el libro en orden alfabético.

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

Los números en *cursiva* indican los términos encontrados en el glosario al final del libro.

A

- abejas**, 8–9, 28, 307
- abonos**
 abonos verdes y cultivos de cobertura, 285–286, 294
ver también animales; saneamiento ecológico
- aborto espontáneo**, exposición a plaguicidas y, 263
- absorción**, campo de, 116
- aceite de motor usado**, cómo descartar, 411
- aceite vegetal**, como combustible de diesel, 462
- acero**, reciclaje de, 405
- ácido bórico**, 367
- ácido carbólico**, 432
- ácido clorhídrico**, 440
- ácido fénico**, 440
- ácido sulfúrico**, como químico minero, 485
- acueductos**
 desechos sólidos que tapan, 390
 desechos tóxicos y, 410
ver también humedales; ríos y arroyos
- adolescencia**, 321, 323
 pubertad en niñas, 325
- agotamiento por calor**, 472
- agricultura**
 abonos fabricados de desechos humanos, 124–125, 126
 acceso al agua y, 233
 agricultores independientes, organización de, 274
 bosques y, 179, 180, 185
 cambios en, desnutrición y, 223
 contaminación del agua por, 169
 control de zancudos, 150
 corte y quema, 182
 cultivos biocombustibles, 533
 drenaje dirigida a los terrenos, 167
 escuelas agropecuarias, 228
 hoyos para sembrar, 295
 mejora vegetal tradicional, 239
 pérdida de biodiversidad y, 29
 polinización de cultivos, 179
 precios, 225, 227, 235
 prevención de contaminación tóxica, 60
 productos de valor agregado, 313
 seguridad alimentaria y, 226–227, 231–235
 subsidios, 225, 250, 313
- agricultura de corte y quema**, 182
- agricultura orgánica**, 571
- agricultura sostenible**, 279–317
 agua, uso consciente de, 294–295
 barreras en curvas de nivel, 290–293
 beneficios para la salud de, 281
 biodiversidad y, 29, 300, 302
 capa superior del suelo, 289
 cobertura muerta, 286
 comercialización de los productos, 313–315
 conservación de semillas, 226, 246–247, 303–304
 cría de animales, 307–309
 definición, 279
 en ciudades y pueblos, 310–312
 escuelas de campo de agricultores, 316–317
 mejoramiento de la tierra, 282–288
 piscicultura, 309
 principios de, 281–282
 protección contra la erosión, 289
ver también almacenamiento alimentaria; control natural de plagas; cultivos; fertilizantes naturales; huertos; suelos; yerbas, control de
- agrocombustible**. *Ver biocombustibles*
- agroforestería**, 302, 571
- agroindustria**. *Ver agricultura*
- agua**
 agricultores y acceso a, 233
 agricultura sostenible y uso consciente de, 294–295
 alcantarillas que requieren, 116
 almacenamiento del, 90–91
 análisis de, 69–70, 515
 asociación gobierno-comunidad para, 62, 63
 biodiversidad y, 29
 bosques y, 178
 calentada al sol, 538
 captar agua de las lluvias, 41, 86–87
 ciclo del, 156
 cómo asentar, 93
 como derecho básico, 63, 65
 como negocio rentable, 63
 como propiedad privada, 233
 cómo saber si es potable, 69
 conservación de, 156
 derecho a, 62–63, 67, 233
 derrames petroleros y, 515
 embotellamiento y venta de, 63
 entubada, 88, 89
 escasez de, 45, 46, 103
 estancada, 141, 571
 evaluación comunitaria, 68–70
 goteras caseras, control de plagas y, 366
 lavamanos artesanal, 58
 mantenimiento de los sistemas, 79, 82, 85, 91
 mujeres y, 46, 72
 no potable, 45–63
 organización comunitaria para, 68, 74, 75
 planificación y participación de las mujeres, 72, 89
 potable, 571
 protección del, 65–101
 protección de los animales, 57, 75, 91, 308
 purificar, 92–99
 segura, 571
ver también contaminación del agua; cuencas hidrográficas; erosión
- agua oxigenada**, 571
 con aceite de naranja, 430
 con vinagre blanco, 430
 descarte de, 440

- aguarrás.** *Ver* **trementina**
- aguas grises,** 571
soluciones para, 41, 100–101
reutilización de desechos,
100–101
- aguas negras,** 103, 571
sistema de tratamiento de,
116–117, 583
- aguas residuales,** 571
mejora por refinerías
petroleras, 513
reutilización de, 100–101
tratamiento de, 584
- aguas subterráneas**
definición, 75, 571
fuentes de contaminación, 75
minería y contaminación de,
482, 483
niveles disminuidos de, 75
pozo de absorción seguro y, 439
químicos tóxicos en, 40, 59, 61
sitios petroleros y contaminación
de, 508, 509
ubicación de las fosas de
desechos y, 438
ubicación y protección de
sanitarios, 119, 137
ver también **pozos**
- aguas superficiales**
definición, 75, 571
manantiales, evaluación de, 84
manejo del flujo de, 167
protección en general de, 75
ver también **ríos y arroyos**
- ahumar los alimentos para
conservarlos,** 306
- aislante,** 572
para casas, 377, 379
- albahaca**
control de larvas de moscas, 367
vómitos, cómo inducir, 257
- alcalinos,** terrenos, 282, 288
- alcantarilla,** 572
ver también **aguas negras**
- alcohol**
envenenamiento por plaguicidas
agravado por, 262
problemas pulmonares por los
polvos y, 477
- alergias,** 357
alimentos transgénicos y, 241
desechos médicos y, 420
mojo y, 358
polvos y ácaros de polvo, 357
reacciones alérgicas, 357, 572
sensibilidad química múltiple
comparada a, 333
- alfalfa,** 285
- alfombras,** productos tóxicos en, 372
- alga,** 572
- algarrobo,** árboles de, 6, 9
- algodón,** 238–239
- alimentos**
bosques y, 180
desechos, producción de biogás
y, 540
enfermedades por alimentos,
prevención de, 57, 375
exposición tóxica a través, 40
limpieza, control de plagas y,
57, 366
plaguicidas en, 271
tratamiento para endometriosis
con, 326
ver también **almacenamiento
alimentario; ayuda
alimentaria; cocina;
comida chatarra;
seguridad alimentaria**
- alimentos procesados.** *Ver* **comida
chatarra**
- alimentos transgénicos
(genéticamente modificados),**
237–247
alto costo de, 240
análisis de los efectos de, 241
asuntos ambientales
relacionados, 243
asuntos de salud, 241–243
definición, 237
donados como ayuda
alimentaria, 245
etiquetación, falta de, 241
límites de las respuestas técnicas,
237, 242
mejora vegetal tradicional
comparada a, 239–240
principio de precaución
ignorado con, 244
pruebas para, 244–245
seguridad alimentaria afectada
por, 237
- almacenamiento alimentario**
cultivos de raíz, 306
métodos de conservación, 306
prevención de enfermedades
por alimentos, 57, 375
protección de granos, 305
refrigerador natural, cómo
hacer, 306
seguridad alimentaria y, 227
- almidón de maíz (maicena),** 373
- almidón de yuca,** 373
- alto nivel de desinfección,** 428
- aluminio,** reciclaje de, 404, 405
- amamantamiento,** exposición
tóxica y, 263, 323, 343
- anemia,** 47, 222, 369, 572
- animales**
alergias y, 357
asma y presencia de, 331
bosques, protección de, 190
campos, protección de, 201
criar de forma sostenible,
307–309
deforestación y, 163, 185, 187
derrames de petróleo y, 514,
515, 516
desechos tóxicos que maten
a, 461
envenenamiento por plaguicidas
de, 254, 272
estiércol, como fertilizante, 287
estiércol, convertir en energía de
biomasa, 540
estiércol, para germinar las
semillas, 207
estiércol, para producción de
biogás, 540, 541, 542
huesos como fertilizantes, 288
protección a las cuencas de, 159,
163, 166
protección de las aguas de, 57,
74, 91, 308
- ansiedad**
cáncer, 328
envenenamiento por metales
pesados, 337
envenenamiento por plaguicida,
252, 262
- antibióticos,** 572
descarte seguro de, 442
paludismo (malaria) y, 145
reducir el uso de, 242
- antibióticos, resistencia a**
alimentos transgénicos y, 242
evitar tirar al medio ambiente
y, 442
manejo de los antibióticos y, 420

apoyo alimentario

seguridad alimentaria y, 227, 231, 232
soberanía y, 227, 235

árboles

control de plagas con, 299
mantener fresca la casa, 378
sembrados con cultivos, 302

árboles jóvenes

cuándo sembrar, 209
cuidado de, 213
de brotes silvestres, 208
desarrollo de brotes en maceteros, 210
quitar las yerbas y fertilizar, 211
rehabilitación de los ríos y, 214
riego de, 211, 213
trasplante de, 208, 212–213
ver también **gajos de árboles;**
siembra de árboles

árboles, siembra de

barreras para proteger, 213, 215
cercas para apoyar, 205
cómo fertilizar, 287
con cultivos (agroforestería), 302
control de zancudos a través, 150
cuándo sembrarlos, 209
cultivo en maceteros, 210–211
cultivo en viveros, 209–213
decidir en qué tipo de árboles sembrar, 197
distancia entre brotes, 212
dónde ubicarlos, 209
gajos, preparación de, 208
necesidades comunitarias, 191, 196–197
para sombrar los cultivos, 294
permiso legal para, 196
preparación de semillas, 207
quitar las yerbas y fertilizar, 211
rehabilitación de terrenos, 30
restauración con ciclos naturales, 202
riego de, 211, 213
sanitario compostero para, 118, 126–127
selección de semillas o gajos, 206
tierra para sembrar, 210
trasplante de brotes, 208, 212–213
ver también **bosques; bosques, uso sostenible de; deforestación**

arcilla

bloques de adobe mejorados, 380
bolas de semillas, cómo hacer, 204
estufa sencilla, cómo construir, 361
parrilla de, 359
revestimiento del relleno sanitario, 413

armas nucleares, 491**arrozales**

control de zancudos y, 150
piscicultura en, 309

arroz transgénico, 242**arsénico**

duración en el cuerpo, 333
en agua potable, 61, 97

artemisinina, 145, 572**asbesto, 332, 371, 494, 572****asbestosis, 332, 371****ascaris, 51****aserrín, reutilización de, 404****asma, 572**

definición, 331
desechos médicos y, 420
desnutrición y, 222
mojo y, 358
petróleo y, 506
polvos y ácaros de polvo, 331, 357
tratamiento y prevención de, 331
tuberculosis y, 356

asociaciones para protección de las cuencas hidrográficas, 165–166, 173**aspiración**

de gasolina, 506
de plaguicidas y otros químicos, 553

ataques al corazón. Ver infarto**atropina, 258, 277****autoclaves, 433, 572****aves**

control de plagas por, 299
criar en granja, 307
desechos tóxicos que maten, 461
que comen cultivos, 299

avispa benéfica, 299**ayuda alimentaria, donación de alimentos transgénicos como, 245****azufre, drenaje ácido de mina y, 484****B****balde de cloro, 431–432****bananos, 310, 314****bancos**

independencia del agricultor y, 274
seguridad alimentaria y, 233
ver también **microcrédito**

bancos comunitarios de semillas, 226, 246–247, 303–304**bancos de alimentos, 227****bandana, como máscara para la cara, 478****barbechos, abonos verdes en, 286****barrera en curvas de nivel, 290–293, 572**

ver también **paredes y cercas de piedras**

barreras vivas, 293**barreras y paredes de piedra**

para prevenir la erosión, 201
para sembrar árboles en climas desérticos, 205

“basura cero”, 416, 572**basura. Ver desechos sólidos****baterías y pilas**

ácido y plomo, 464
cómo descartar, 411
descarte de, 464
energía limpia almacenada en, 528, 529, 536, 537

benceno, 572**BFR (retardantes de llamas bromados), 372, 582****Bhopal (India), desastre de gases tóxicos, 36–43, 345–346****bicarbonato de soda, control de cucarachas con, 367****bicicletas, transporte por, 543****bifenilos policlorados. Ver PCB****bilharziasis. Ver parásitos trematodos****biocombustibles**

aceites de desecho reciclados, 462
problemas con los a base de plantas, 533

biodiversidad, 27–30, 572

control de los plagas a través de, 300
de bosques, 179

- definición, 27
de los cultivos, 300
dieta y, 28
enfermedades y pérdida de, 28
plantas medicinales y, 28
plantas y árboles nativos, 202
protección de la comunidad y, 29
recursos de agua y, 29
rendimientos agrícolas y, 29
restauración de, 30
seguridad alimentaria y, 218, 233
- biogás**, 363, 540–542, 572
planta pequeña de, cómo hacer, 541
- biomasa**, 572
- blanqueador**. *Ver* **cloro**
- boca**
plaguicidas en, 270, 557
respiración boca a boca, 557
tragar plaguicidas, 257
- bocio**, 340, 485, 572
- bolas de semillas**, cómo hacer, 204
- bomba de sogas**, cómo hacer, 83
- bombas para pozos**, 79, 83
- bórax**, 373
- bosques**, 175–197, 572
antiguos, 196
asociaciones para proteger, 193–194
como sustento vital, 181–184
conflictos en el uso de, 186–188, 195
despejo de, 189
destrucción de, 185
medicinas cosechadas de, 180, 183–184
productos forestales no madereros, 183–184
productos no madereros de, 190
protección comunitaria de, 182, 193–194
reforestación, 176, 196–197
reservas y parques, 193, 194, 195
salud y, 177–180
secundarios, 196
sustento vital y, 195
volver a sembrar después de cortar, 189
ver también **bosques, uso sostenible de; deforestación; siembra de árboles**
- bosques antiguos**, definición, 196
- bosques secundarios**, 196
- bosques**, uso sostenible de asociaciones para proteger, 193–194
definición, 189
medidas para emplear, 189–190
planificación para, 191–192
- botiquín de primeros auxilios**, 546–547
- brasas (para cocinar)**. *Ver* **estufas**
- brigada de baldes**, vigilancia de la contaminación por, 455–456
- briquetas**
del aserrín, 404
de papel, 404
de residuos de cosechas, 363
- broncodilatadores**, 477, 572
- bronquitis**, 222, 506, 573
- bronquitis crónica**, 331
- brotos silvestres**, 208
- buques petroleros**, 513
- C**
- caballos**, composta y estiércol de, 403
- cables de transmisión eléctrica**, 365
- cabras**, 307
- cacao de comercio justo**, 15, 314
- cadena alimentaria**, 335–336, 573
- cadmio**, 573
- café**
de comercio justo, 314
para aliviar el asma, 331
residuos para fertilizante, 288
- calefacción**
técnicas para construir casas para retener calor, 378–379
ventilación y, 360
- calentamiento de agua**, 538
- calentamiento global**. *Ver* **cambio climático**
- camarones**, criaderos de, 185
- cambio climático**, 33, 573
biocombustibles y, 533
combustibles fósiles y, 33
petróleo como combustible, 510
petróleo como fuente de energía, 527
refinerías petroleras y, 510
- cambios políticos**, 13
- caminatas para la salud**, 16
- caña de azúcar**, tallos como fertilizante, 288
- cáncer**, 327–329, 573
agua que contiene químicos tóxicos, 92
alimentos transgénicos y, 241
causas de, 327, 329
comida chatarra y, 223
definición, 327
de mama, 329
desastre de Bhopal y, 36, 345
desechos médicos y, 420
detección temprana de, 327
dioxinas y, 341, 423
envenenamiento de arsénico, 61
envenenamiento por plaguicidas, 253, 254, 262
envenenamiento por radiación y, 343, 491
juicios y, 564, 565
líneas de alta tensión y, 527
no curable, 328
petróleo y, 502, 506, 507, 509, 510, 513, 516
plaguicidas y, 150, 261
productos químicos para limpiar y desinfectar y, 372, 429, 440
quema de plásticos y, 390, 423
químicos de las curtiembres, 460
tratamientos para, 328
- cáncer de mama**, 329
- cáncer de pulmón**, 330, 332, 343, 352, 355, 371
- canela**, 367
- cansancio (fatiga)**
cáncer y, 327
enfermedad de radiación, 343
envenenamiento por monóxido de carbono, 354
envenenamiento por plaguicida, 253
- captación de agua de lluvia en el desierto**, 87
- caracoles**, 56, 171
- carbón activado**, 573
máscara, cómo hacer, 551
tratamiento del envenenamiento por plaguicida, 257–258
- carbonato de soda**, 373
- carbón en polvo**, envenenamiento por plaguicida y, 257–258
- carbón y minería carbonera**, 473, 475–477, 499, 526

- carga tóxica en el cuerpo**, 333, 573
- carnes**, enfermedades por alimentos y su prevención, 375
- carreteras**, protección a la cuenca y, 161–162, 168
- ceguera**
alimentos transgénicos y, 242
nutrición y, 242–243
- cemento**
bloques de tierra mejorados con, 380
desecho de medicamentos con, 442
ver también **concreto**
- cenizas**
como aislante de estufas, 362
como fertilizantes, 288
como repelente de insectos, 305
de la quema de desechos médicos, 423
de la quema de desechos sólidos, 465
de la quema de plásticos, 390
para tratar enfermedades de hongos de plantas, 301
- centros de salud**
averiguar la exposición a plaguicidas, 264
curación de heridas tóxicas, 345–346
justicia ambiental y, 40–41
pedido de plásticos no-PVC, 342
sostenibles, 424
ver también **desechos médicos; desinfección; medicamentos; medicinas tradicionales y remedios caseros**
- cerámica**, filtro para agua de, 94
- cerdos**, 307, 541
- certificación de comercio justo**, 314, 315, 573
uso sostenible de bosques y, 192
- certificación orgánica**, 314, 315, 573
- chagas**, enfermedad de, 367
- charcas**, mejoras a, 77–78
- chile en polvo**, control de hormigas con, 367
- chinapopo (frijol)**, 285
- chinchas (vinchucas)**, 367
- chupadores de savia (insectos)**, 297, 298, 301
ver también **control natural de plagas; plaguicidas**
- cianuro**, 573
envenenamiento por, 340
minería y, 485
- ciclos naturales**, 30–31
ciclo del agua, 156
sucesión de, 202, 203
ver también **biodiversidad; cambio climático**
- CIDH. Ver Comisión Interamericana de Derechos Humanos**
- cigarrillos**, hábito de fumar, 355
- cimientos de casas**
beneficios de, 377
a prueba de terremotos, 383
- cisternas**, 91, 573
- cisternas subterráneas**, 86
- cítricos**, 310
- ciudades y pueblos**
agricultura sostenible en, 310–312
cuenca hidrográficas en, 168
erosión en, 214
saneamiento para, 114–117
- clima**, 573
bosques y, 178
- clima templado**, 573
- clima tropical**, 573
- clindamicina**, 573
- clínicas. Ver centros de salud**
- cloro**, 573
agua contaminada por petróleo y, 515
cómo descartar, 439, 440
cómo hacer solución desinfectante, 431, 432
desinfección de agua con, 98–99
desinfección de punzocortantes y jeringas con, 435
dioxinas y, 341
en tanque de captación de lluvias, 87
fórmula para quitar el moho, 358
precauciones con el uso de, 430, 432, 515
- cloroquina**, 145, 573
- CO (monóxido de carbono)**, envenenamiento por, 354
- cobertura muerta (mantillo)**, 286, 573
- cobre**, minería de, 485–486
- cocina**
contaminación del aire interior, 352–354
prevención de enfermedades relacionadas con, 57, 375
ver también **alimentos; combustibles; estufas**
- coco**, corteza de, usos para, 404, 416
- cólera**, 573
señas de, 51
tratamiento para, 51
- combustible fósil**
cambio climático y, 33, 527
como no renovables, 527
contaminación del aire mediante, 454
definición, 499, 573
ver también **carbón y minería de carbón; gas natural; petróleo**
- combustibles**
a base de plantas, problemas con, 533
biogás, 363, 540–542
cargar leña, salud y, 180
ver también **desechos (residuos) de cultivos; energía limpia; gas, cocina con; gas natural; leña; petróleo**
- combustibles no renovables**, 526
- comercio de residuos tóxicos**, 465, 467
- comercio justo**, 574
- comida chatarra**, 574
control industrial de los alimentos y, 223
desnutrición y, 223
indígenas norteamericanos y, 224
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH)**, 569, 570
- comités comunitarios de bosques**, 182
- comités públicos de salud**
organización de, 2–9, 25
- comportamiento**, cambios en el, 13
- composta**
cómo hacer composta rápidamente, 402
cómo producir composta lentamente, 401

- definición, 287, 574
- desechos médicos alimentarios y, 426
- desechos que no se debe utilizar, 403
- espacio disponible, 400
- métodos de, 400–402
- plantas con enfermedades no se debe usar para, 301
- señas que la composta sí funciona, 403
- separación de desechos orgánicos (mojados), 398, 399
- té hecho de, 288
- usos de, 287–288
- ver también* **saneamiento ecológico**
- computadoras.** *Ver* **electrónicos**
- comunidad,** 574
 - proyectos alimentarios para, 226
- concentración, falta de**
 - daños al sistema nervioso, 262
 - envenenamiento por metales pesados, 337
 - envenenamiento por plaguicida, 252, 262
- conchas molidas,** 288
- concreto,** construcciones de barril relleno para guardar agujas, 439
 - bloques, construcción de casas con, 378, 381, 383
 - cubierta de losa para pozo, 80
 - marco de concreto, 122
 - plataforma del sanitario, 120, 121
 - tapa para fosa de desechos, 439*ver también* **cemento**
- confusión**
 - choque, 556
 - contaminación del aire interior, 352
 - envenenamiento por metales pesados, 337
 - envenenamiento por plaguicida, 252, 262
 - por daño al sistema nervioso, 332
 - sensibilidad química múltiple, 333
- conciencia,** pérdida de la, 553, 556, 557
 - envenenamiento por plaguicida, 252, 253
- conservación,** 574
 - de agua, 45, 118
- conservación de semillas,** 303–304
- conservación,** grupos de, 194
- conservar los alimentos,** 306
- construcción y materiales de construcción**
 - aislante, 377, 379
 - calentamiento y aire acondicionado, 378–379
 - casa saludable, 377
 - clínica de salud que utiliza materiales no-tóxicos, 41
 - eliminación de asbestos, 371
 - evitar pinturas a base de plomo, 370
 - fardos de paja, 383
 - luz solar, uso de, 378
 - materiales sostenibles, 379
 - medidas para controlar plagas, 350–351, 366, 367, 377
 - planificación por la comunidad, 384–385
 - a prueba de terremotos, 383
 - repello natural, cómo preparar, 382
 - sitios de desechos tóxicos y, 466
 - tradicional versus moderno, 381
 - ventilación, 354*ver también* **construcciones en bloque de concreto; ladrillos; vivienda**
- consumidor,** 225, 573
- consumo,** 574
 - cambios en modalidades de, 451
 - cambios en patrones de, 13
- contaminación,** 574
 - cambio climático y, 33
 - definición, 32
 - fuentes comunes de, 32
 - ver también* **plaguicidas; productos químicos tóxicos**
- contaminación del agua**
 - agroindustrial, 61
 - arsénico, 61, 97, 333
 - cómo purificar, 92–99
 - de plomo, 369, 370
 - derrames petroleros, 514
 - fuentes de, 40, 59
 - mejoras comunitarias, 71–73
 - minería y, 482–484
 - por derrames petroleros, 515
 - por la agroindustria, 169
 - prevención de, 60
 - ver también* **productos químicos tóxicos**
- contaminación del aire**
 - aire interior, 352–354, 574
 - asma y, 331
 - bronquitis y, 331
 - definición, 454, 574
 - emisiones tóxicas, 457
 - envenenamiento de plomo de, 370
 - humo del cigarrillo, 355
 - monitoreo de, 492
 - monóxido de carbono (CO), 354
 - plaguicidas, 272
 - problemas pulmonares y, 330–332
 - quemadura de gas residual, 509, 511–512
 - quemar biomasa y, 540
 - refinerías de petróleo y, 513
 - registro de los episodios de emisiones tóxicas, 457
 - vigilancia de, 454–456, 513
 - ver también* **productos químicos tóxicos**
- contaminación industrial,** 574
 - cáncer relacionado, 327
- contaminantes persistentes orgánicos (COP),** 340–342, 574
- contenedores**
 - para almacenar granos, 305
 - para guardar químicos de desinfección de desechos médicos, 429
 - refrigerador natural, 306
 - sembrar verduras en, 310, 312
- control comunitario de semillas,** 246
- control natural de plagas**
 - biodiversidad y, 300, 302
 - cambiar mezcla de cultivos, 300
 - definición, 296, 574
 - determinar cómo controlar las plagas, 297
 - drenaje de pozo con plataforma, 81
 - enfermedades de las plantas, cómo controlar, 301
 - insectos benéficos, 297, 299
 - insectos útiles, 273
 - manejo integrado de plagas, 296
 - métodos físicos de controlar, 297, 299, 366, 367
 - plaguicidas naturales para la casa, 366–367

- plaguicidas naturales para la huerta, 298, 298–299, 301
plantas sanas como fundamento, 296
rotación de cultivos, 300
sembrar árboles y cultivos juntos, 302
tanques de captación de agua, 87
ver también **agricultura sostenible; yerbas, control de; huertos**
- convenios internacionales**, 566–568
ambientales, 467, 566
de derechos humanos, 567
de la OEA, 569
ver también **leyes internacionales**
- convulsiones**
petróleo y, 506
plaguicidas y, 253, 254
- cooperativas**
para agricultores, 227, 313, 315
para alimentos, 227
para la producción de la energía limpia, 529, 539
para mineros, 493
para recolectores de desechos, 406
- COP (contaminantes orgánicos persistentes)**, 340–342, 574
- corporaciones**
contaminación de aguas por, 75
control del agua por, 67
control de la producción alimentaria por, 223, 233, 274
control de los recursos naturales por, 24
deforestación y, 181, 185
desastre del gas tóxico en Bhopal y, 36–43
juicios contra, 563–565
mineras, responsabilidad de, 492–497
multinacionales, 37, 574
petroleras, abandono de poblaciones por, 500, 505
publicidad tabaquista por, 355
requisito de garantía económico, 495
seguridad alimentaria y, 225, 231–235
sostenibilidad y, 31
- violencia de, hacia manifestantes, 522, 558
ver también **agricultura; alimentos transgénicos; derechos; minería; petróleo; producción limpia; productos químicos tóxicos**
- Corte Internacional de Justicia**, 568
- crédito**
agricultores y, 233
microcrédito, 529, 539, 542
- chromo**, 574
- cucarachas**
asma y, 331
control natural de, 366, 367
trampa, cómo hacer, 367
- cuenca hidrográfica**, 155–173
administración de, 571
beneficios de proteger, 162
ciclo del agua, 156
cómo funcionan, 156–157
definición, 155–156, 574
deforestación y erosión en, 159, 160, 179
desarrollo sostenible para proteger, 161–162
deterioro afecta la salud, 159, 160
manejo del flujo de, 167–168
modelo (actividad) de, 158
planificación para mejorar, 164–166
planificación para proteger, 173
rehabilitación y protección de, 161–166
ver también **represas grandes**
- cultivos**
biocombustibles, 533
cambiar el lugar y la mezcla de, 300
de cobertura, 285–286, 294
para evitar enfermedades y plagas, 300
sembrar árboles juntos con, 302
ver también **agricultura sostenible; desechos (residuos) de los cultivos; espaciar correctamente las plantas; huertos; rendimientos agrícolas**
- cultivos combinados**, 282, 300, 302
cultivos, rotación de, 300
curtiembres, 61, 460–461
curva de nivel, 290, 574
- D**
- dar pecho**, efectos de los productos tóxicos, 263, 323, 325
- dátiles pigmeos**, 310
- DDT, plaguicida de**, 574
duración en el cuerpo, 333
para control de zancudos, 151
toxicidad de, 150
- defectos de nacimiento**, 324
COP y, 341
definición, 324, 575
desastre de Bhopal y, 36, 345
desnutrición y, 222
envenenamiento por mercurio y, 338, 440
exposición a los plaguicidas y, 150, 169, 254, 263
industria de la tintura, 460
industria petrolera y, 502, 506, 507, 513
plásticos, quema de, y, 390
qué hacer por un niño con, 324
químicos de las curtiembres y, 460
químicos tóxicos y, 320, 324
radiación y, 342, 343
ver también **embarazo; niños; salud reproductiva**
- deforestación**
cambio climático y, 533
daños a la cuenca por, 159, 160, 179
definición, 13, 575
enfermedades causadas por, 28, 179
erosión causada por, 6–8, 159, 160, 179
operaciones industriales y, 181, 185
pobreza y, 181
ver también **árboles, siembra de; erosión**
- degradación**, 575
- delirio**, 575
paludismo (malaria) y, 145
- demandas**, entablar, 563–565
- dengue, fiebre de**, 147, 152–153, 575
hemorrágico, 147
- derechos**
al agua, 62–63, 65, 67, 233, 567
al equipo protector, 548
a la información sobre plaguicidas, 276
a la seguridad alimentaria, 231, 235

- a saneamiento, 567
- de mineros, 478, 492
- de niños, 475, 567
- humanos, 558, 566–567
- salud ambiental, 35, 42, 512, 558, 566–567
- tareas ejecutadas en casa con cosas peligrosas, 376
- ver también* **justicia ambiental; leyes internacionales**
- derrames de petróleo**, 514–520
 - contaminación del agua de, 515
 - limpieza de, 516–518, 520
 - plan de seguridad para emergencias, 518–519
 - rehabilitación de terrenos dañados por, 520
 - “remedios naturales” para, 520
 - responsabilizar a la empresa, 518
 - seguridad después, 515
 - transporte y almacenamiento del petróleo y, 510
- derrames químicos**, 552–554
 - limpieza después, 552
 - plan de emergencia para, 553
 - tratamiento para, 553–554
 - ver también* **derrames de petróleo**
- desarrollo urbano**. *Ver ciudades y pueblos*
- descartable (desechable)**, 575
- descomposición**, 575
- desechos (residuos) de los cultivos**,
 - como fuente de energía para producir biogás, 540
 - para producir electricidad, 540
- desechos médicos**, 419–447
 - almacenamiento y transporte de, 427, 447
 - antibióticos y otros medicamentos, 442
 - definición, 419
 - descarte de, 440
 - desechos líquidos, 439–440
 - desinfección de, 432, 433, 436, 440
 - enterramiento de, 429, 438–439, 441, 442
 - entrenamiento en el manejo de, 424, 426
 - evaluación de prácticas actuales, 443–446
 - fosa para desechos, cómo construir, 438–439
 - manejo responsable de, pasos a seguir, 424
 - mercurio, 440–441
 - pozo de absorción seguro, cómo construir, 439
 - problemas de salud ocasionados por, 420–422
 - programas de inmunización, 437
 - químicos utilizados para limpiar y desinfectar, 440
 - recipientes de colores para, 426
 - reducir la cantidad de, 425
 - ropa y equipos protectores, 427, 432, 549
 - separación de lo dañino, 425–426
 - soluciones comunitarias, 447
 - tabla que explica proceso de desecho, 436
 - ver también* **desinfección; jeringas; punzocortantes**
- desechos orgánicos (mojados)**, 575
 - hacer composta de, 400–403
 - separación de, 398, 399
- desechos secos**, 398
- desechos sólidos**, 387–417, 575
 - bolsas plásticas, prohibición de, 173, 397
 - caminata de observación de basura, 391–394
 - cómo reducir la basura a cero, 416
 - desechos que no desaparecen, 389
 - desechos secos, 398
 - empaques reutilizables en vez de, 389
 - hogares saludables y manejo de, 366
 - manejo inadecuado y los efectos, 390
 - no se puede tirar en sanitarios, 133
 - orgánicos (mojados), 398, 399, 400–403
 - para producción de biogás, 540
 - políticas oficiales para controlar, 397
 - políticas oficiales y, 391, 395, 404, 417
 - programa para descarte, paso a paso, 396
 - protección durante manejo de, 390, 406
 - reducción de desechos, 396–397
 - reutilización de desechos, 397, 404, 408
 - separación de desechos, 398–399
 - trabajadores, salud y seguridad de, 388, 406
 - ver también* **desechos médicos; desechos tóxicos; enterramiento de desechos; quema de desechos; plásticos; reciclaje; rellenos sanitarios**
- desechos tóxicos (en el hogar)**
 - definición, 398
 - descarte de (para reciclar y reutilización), 405, 406, 411
 - envases para, 410
 - manejo de, 410–411
 - separación de, 398
- desechos tóxicos (industriales)**
 - acuerdos internacionales sobre descarte de, 467
 - comercio de residuos tóxicos, 465
 - construcción urbana y, 466
 - descarte de plaguicidas, 463
 - descarte peligroso de, 463–465
 - filtración de, 453
 - reciclaje de baterías (pilas), 464
 - reciclaje de electrónicos, 406, 464
 - reuniones comunitarias para tratar el tema, 450, 459, 468–469
- deshidratación**, 575
 - como causa de muerte de los niños, 47
 - de cólera, 2
 - de diarrea, 52–53
 - por falta de agua, 45
 - prevención y tratamiento, 52–53
 - rehidratación, receta para suero de, 53
 - señas de, 52
- desinfección (desinfectar)**, 575
 - con balde con cloro, 431
 - con calor, 432–433
 - con cloro, 430–432
 - con químicos seguros, 429–432
 - de jeringas y punzocortantes, 435
 - desechos que no requieren, 428, 429
 - esterilización en comparación, 428
 - lavandería, 432
 - manejo de instrumentos médicos después de, 432
 - ver también* **agua oxigenada; cloro; vinagre**
- desintoxicar**, 346, 575

- desnutrición**, 575
enfermedades afectadas por, 222
seca o mojada, 222
sobrepeso y, 223
- despejo de bosques**, 189
- desplazamiento de las personas**,
por proyectos de represas, 170
- detectores del humo**, 365
- detergentes**, en comparación con
el jabón, 373
- diabetes**, 222, 224, 575
- diarrea**, 575
actividad para detener
propagación, 54
aguas no seguras, causas de,
47–48
deshidratación de, 52–53
enfermedad por radiación, 343
envenenamiento por metales
pesados, 337
lombriz de guinea, 55
parásitos trematodos, 56, 171
prevención de, 57–58
propagación de, 48–50
señas de, 51
tratamientos para, 51–53, 55–56
- dibujo, actividades de**, 16–17
- dieta**
después de derrames de
petróleo, 515
mercurio y, 339
resistencia a los metales pesados
a través, 340
sana y biodiversidad, 28
tratamiento de endometriosis a
través, 326
- diluir**, 575
- dióxido de carbono**, 575
- dioxinas**, 340–342, 575
quema de plásticos y escape de,
409, 423
- discapacidades**, personas con
derecho a la privacidad, 111
desnutrición y, 222
sanitarios y, 111
ver también **defectos de
nacimiento**
- discusiones dirigidas**, 15
- disentería amibiana**, 51
- disentería bacteriana (shigella)**, 51
- disolventes**, 575
cómo descartar los envases, 411
para limpieza de derrames de
petróleo, 518
seguridad contra incendios y, 365
ver también **productos químicos
tóxicos**
- disruptores hormonales**, 325, 575
- distribución de energía**, 530–531
- distribución de recursos**. *Ver*
**recursos naturales, uso
injusto y desigual de**
- diversidad**, 576
ver también **biodiversidad**
- dolores**
cáncer y, 327
dengue, 147
envenenamiento por
mercurio, 338
envenenamiento por metales
pesados, 337
envenenamiento por plaguicida,
252, 253
fiebre amarilla, 148
musculares, 148
tuberculosis, 356
- dolores de cabeza**
aspiración de productos
químicos, 553
contaminación del aire, 330
enfermedades diarreicas, 51
fiebre de dengue, 147
- drenaje**
definición, 167, 576
de pozos (plataforma), 81
de pozos y grifos, 78, 82
flujo de aguas y mejoras a, 167
tapado por desechos, 390
uso de plaguicidas y protección
para, 268
- drenaje ácido de mina**, 484, 496
- drogas**. *Ver* **medicamentos**

E

- ecología**, 576
- economía**. *Ver* **bancos;
microcrédito**
- ecoturismo**, 183, 190, 576
- educación**
educadores de salud locales, 2
escuelas de campo, 316–317
exposición tóxica en las
escuelas, 323
falta de sanitarios y abandono
de, 112
huertos escolares, 226
trabajo infantil y, 475
- efectos crónicos**, 333
- efedra (ma huang)**, 331, 576
- efedrina**, 576
- EIA**. *Ver* **evaluación del impacto
ambiental**
- eléctrica**, líneas de alto voltaje, 530
- electricidad**
acceso desigual a, 525, 529
costos de, 530
distribución de, 530–531
energía de biomasa para
producir, 540
generar, 577
líneas de alta tensión, 365, 527,
530, 579
mejora de sistemas vigentes, 532
producción de combustibles
fósiles, 526–527
quemaduras, tratamiento de, 555
reducir la demanda de, 532
seguridad contra incendios en la
casa, 365
ver también **energía limpia;
represas grandes**
- electrónicos**
materias radioactivas en, 342
reciclaje y re-utilización, 406,
452, 464
- embalse**, 576
- embarazo**
evitar insecticidas durante, 150, 151
exposición al humo de la
cocina, 352
exposición a plaguicidas
durante, 263
exposición a químicos tóxicos y,
323–324
mosquiteros para controlar
zancudos, 143, 146, 151
paludismo y, 144
- emergencias y seguridad**, 544–557
choque, tratamiento para, 556
derrames de petróleo,
planificación para, 518–519
derrames químicos, 552–554
derrames de plaguicidas, 256–259
emisiones tóxicas, planificación
para, 457
en sitios petroleros, 518–519

- persona inconsciente, 553, 556, 557
- plan de seguridad general, 545
- primeros auxilios, botiquín de, 546–547
- quemaduras, tratamiento de, 555
- respiración de rescate (boca a boca), 557
- saneamiento y, 113
- seguridad minera, planificación para, 492
- ver también* **ropa y equipos de protección; seguridad de incendios**
- emisiones tóxicas**, qué hacer en caso de, 457
- empaque**
- como fuente de desechos sólidos, 389
 - reutilizable, 389, 404
 - ver también* **bolsas de plástico; desechos sólidos; reciclaje**
- empleo**. *Ver* **trabajo**
- encuestas comunitarias**, 17
- endometriosis**, 326, 576
- endosulfán**, 254
- energía eólica (del viento)**, 458, 536, 576
- ver también* **energía limpia**
- energía limpia**, 525–543
- almacenamiento en batería, 529, 536, 537
 - beneficios de, 528
 - bicicleta como generadora de electricidad, 543
 - biogás, 363, 540–542
 - líneas de alto voltaje, 527
 - cambio climático y cambio a, 33
 - como renovable, 528
 - costos de, 528–529, 534, 536, 537
 - definición, 525
 - distribución de, 530–531
 - energía eólica (de viento), 458, 536, 576
 - microcentrales hidroeléctricas, 534–535
 - producción limpia en las fábricas, 458
 - producción local de energía, 527, 530
 - programas de microcrédito para, 529, 539, 542
 - quema de biomasa es nociva para la salud, 540
 - reciclaje y reducción en el uso de energía, 404
 - se combina fuentes para proveer, 531
 - sistemas de respaldo de energía, 536
 - ver también* **energía eólica; energía solar**
- energía nuclear**, 491, 526, 527
- energía renovable**. *Ver* **energía limpia**
- energía solar**
- agua calentada al sol, 538
 - almacenamiento de baterías de, 529, 537
 - centros de salud que utilizan, 41, 531
 - como alternativa a las represas grandes, 172
 - costos de, 537
 - definición, 537, 576
 - estufa que utiliza, 364
 - programas de microcrédito para, 539
 - sistema requerido por, 537
 - ver también* **energía limpia**
- enfermedad**
- agua, tratamiento o prevención, 46
 - alimentos transgénicos y, 241–243
 - comida chatarra y, 223, 224
 - deforestación y, 28, 179
 - desnutrición y, 222, 223, 224
 - envenenamiento de plaguicidas y de largo plazo, 261–263
 - escasez de agua y, 46
 - infecciosa, 576
 - por alimentos, 57, 375
 - por fumar cigarrillos, 355
 - por plagas, 367
 - productos de limpieza que causan, 172, 374
 - respiratorias, 506, 576
 - retardantes de llamas que causan, 372
 - seguridad alimentaria y, 222–223, 234
- ver también* **diarrea; envenenamiento por metales pesados; productos químicos tóxicos; salud reproductivo, daño a; enfermedades específicas**
- enfermedades de plantas**, 301
- control natural de, 301
 - control sintético de, 249
- enfisema**, 330, 576
- enterramiento de desechos**
- desechos médicos, 429, 438–439, 441, 442
 - enterrarse en fosas pequeñas, 409
 - envases de plaguicidas, 269, 410
 - ver también* **rellenos sanitarios**
- envases**
- almacenamiento de granos, 305
 - para guardar tóxicos, descarte seguro de, 269, 410
 - para plaguicidas, 269
- envenenamiento por metales pesados**, 369
- arsénico, 61, 97, 333
 - desnutrición y, 222
 - minería y, 487–491
 - señas de, 337, 369
 - suelos de huerto contaminados con, 312, 369
 - tratamiento para, 340
 - ver también* **mercurio; plomo**
- envenenamiento por plaguicida**
- formas de realizar, 256
 - tratamientos, 256–259
- envenenamiento por radiación**, 342–344, 473, 491, 576
- enzima**, 576
- epidemia**, 576
- epilepsia (convulsiones)**, plaguicidas y, 253, 254, 576
- equipo y ropa protectores**, 548–551
- bolsas de plástico, cómo hacer trajes de, 548
 - como responsabilidad de los empleadores, 548
 - derrames de petróleo y, 516, 518, 549
 - desechos médicos y, 429, 549
 - lavar después de cada uso, 268–269, 549
 - máscaras, 550–551
 - minería y, 478, 479, 549
 - para manipular desechos médicos, 427
 - tela o pañuelo como máscara, 548
- erosión**
- barreras en curvas de nivel para prevenir, 290–293

bosques y prevención de, 179
 definición, 200, 576
 deforestación como causa, 6–8, 159, 160, 179
 encauzar al río en línea recta y, 214
 muros de piedra para prevenir, 201, 295
 prevención en general, 200, 289
 rehabilitación de tierras dañadas, 202–203
 represas y, 171
 restauración de arroyos, ríos y humedales, 214–215
 señas de, 200
 tecnologías tradicionales, 201
ver también **árboles, siembra de; bosques; deforestación**

escabechar los alimentos, 306

escalofríos
 dengue, 147
 fiebre amarilla, 148
 paludismo (malaria), 145

escasez, 576
 como causa de problemas de salud, 22

escuelas de campo de agricultores, 316–317, 576

escuelas. *Ver* **educación**

espaciar correctamente las plantas
 control natural de plagas, 296
 producción de cultivos en espacios pequeños, 310

especies pioneras, 576

esquistosomiasis, 56

estanques de contención, 576
 petróleo, 509

esterilidad, 576
 tóxicos y, 263, 325

esterilizar, desinfectar comparado a, 428, 576

estrés, asma y, 331

estrógeno, 577

estructura de los suelos, 282

estufas
 “cohete”, 362
 de leña, 363
 de luz solar, 364
 fogón de tres piedras, 361
 hornos de retención de calor (sin fuego), 362

mejoradas, 359–361
 simples de arcilla, 361
 ventilación y, 353, 359, 360
ver también **combustibles; hogares**

estufa solar, 364, 577

etiquetas en las plaguicidas, 276–277

evaluación del impacto ambiental (EIA)
 al comienzo de operaciones mineras, 495
 comunitaria, 560–562
 construcciones en sitios de desechos tóxicos, 466
 definición, 559, 576
 operaciones petroleras y, 508, 510
 proceso de, 559
 sobre efectos del petróleo, 500–505, 507
ver también **leyes internacionales; juicios**

evaluación de necesidades de salud comunitarias, 15

evaporación, 577

exceso, 577
 como causa de problemas de salud, 22

explotar, 577

exposición, 577

extracción, 577

F

falta de aire
 asbestosis, 332, 371
 daño pulmonar a causa de polvos, 476
 enfermedad de radiación, 343
 envenenamiento del carbono monóxido, 354

falta de respiración. *Ver* **falta de aire**

fatiga. *Ver* **cansancio**

fermentación de alimentos, 306, 577

fertilidad, 577
 de los suelos, 282

fertilizantes naturales
 abonos verdes y cultivos de cobertura, 285–286, 294
 definición, 282, 577
 de estiércol animal, 287
 otras adiciones, 288

para brotes de árboles, 211
 producción de biogás que resulta en, 541
 variedad de, 288
ver también **saneamiento ecológico**

fertilizantes químicos, 577
 concentrados, 283
 daños a los suelos de, 183

fiebre
 dengue (rompehuesos), 147, 152–153
 enfermedades con diarrea, 51
 fiebre amarilla, 28, 148, 577
 paludismo (malaria), 144–145
 tuberculosis, 356

filtros de agua
 de carbón, 92, 95
 de cerámica, 94
 de tela, 92, 94
 lento de arena, 96–97
 para arsénico, 61, 97

formaldehído, 429, 440, 577

fosa séptica, 116

fosas seguras para enterrar desechos, cómo construir, 438–439

frijoles, como cultivos de cobertura, 285–286

frutas, prevención de enfermedades transmitidas por, 375

fumar cigarrillos, 355, 356

fundición, 577
 como fuente de contaminación, 453

fungicidas, 249
ver también **plaguicidas**

furanos, quema de plásticos y, 409, 423

G

gajos de árboles, 577
 cómo sembrar en maceteros, 211
 cuidado y protección de, 213, 215
 preparación de, 208
 rehabilitación de ríos con, 215
 selección de, 206
ver también **árboles, siembra de**

galvanoplastia, 577

ganado. *Ver* **vacas**

gansos, 307

garantías, empresas mineras y, 495

gasa estéril, 555

gas, cocinar con
biogás, 363, 541
requisitos de ventilación y, 352, 354

gases tóxicos
desastre de Bhopal, 36–43,
345–346
en los rellenos sanitarios, 415
ver también **contaminación del aire**

gas natural, 577
problemas de salud de, 500
producción de electricidad de, 526
ver también **gas, cocinar con**

gasolina, 577
aspiración de, 506
envenenamiento por, 257

gaviones, 293

genes, 239, 322, 577
ver también **defectos de nacimiento**

gérmenes. *Ver* **microbios**

guardia, 51, 577

glándulas productoras de hormonas
exposición a plaguicidas y, 263
exposición a químicos tóxicos,
323, 325
ver también **salud reproductiva**

glutaraldehído, 429, 440, 577

goma
quemada, es tóxico, 409
reciclaje de, 405
reutilización de, 404

granos, almacenamiento
contra los plagas, 305
envases para almacenar, 305

grifos de agua, escurrir el agua residual, 82

grupos, unidos para trabajar juntos para lograr el cambio, 4

guantes, para uso con las plaguicidas, 268

guerra. *Ver* **militares**

H

habas, 285

hambre
alimentos transgénicos y
incremento de, 237
causas de, 217, 231–234
propagación de tuberculosis
y, 481

hantavirus, 578

heces
sangre en, 56
ver también **estiércol;
saneamiento ecológico**

hepatitis B y C, 420

hepatitis tóxica, envenenamiento por plaguicida, 262

hervir agua, 97

hervir, desinfección por medio de,
432–433

híbrido, 578

hidroeléctricas tradicionales. *Ver*
represas grandes

hidróxido de sodio, 440

hierbas (medicina herbal). *Ver*
**medicinas tradicionales y
remedios caseros**

hígado, daños al
plaguicidas y, 262
sitios petroleros y, 506

higiene, 578

higos, 310

hogares, 349–385
alergias, 357–358
combustibles para calentar y
cocinar, 363–364
construcción planificada por la
comunidad, 384–385
control natural de plagas,
366–367
empleo en, reducción de
peligros, 376
en asentamientos informales, 349
enfermedades por alimentos,
prevención de, 57, 375
envenenamiento de plomo,
368–370
estufas, 353, 359–364
humo del cigarrillo, 355
mantener limpios recipientes de
agua, 91
mosquiteros para las camas, 143
plaguicidas sintéticas, uso de,
271–272, 366
problemas de salud en general,
350–351
productos de limpieza más
seguros, 372–374
productos tóxicos en, 368–374
productos tóxicos en muebles y
telas, 372
protección contra incendios, 365
tuberculosis, 356
ver también **comestibles;
construcción y materiales
de construcción; huertos;
ventilación; zancudos,
control de**

hogueras, 361

hollín, 352

hongos, derrame de petróleo,
limpieza de, 520
ver también **mojo**

hormigas
controlar plagas con, 299
control de, 367
en la composta, 403

hormonas, 578

hornos de retención de calor (sin fuego), 362

hoyos para sembrar, 295, 304, 312

huertos
comunitarios, 226, 229, 230 401
con camas de doble excavación,
cómo preparar, 311
drenaje del pozo de agua en,
78, 82
escolares, 226
familiares, 226
huertos comunitarios, 226, 229,
230, 401
mejor nutrición y, 243
producción a pequeña escala
sostenible con, 310–312
seguridad alimentaria y, 226,
229, 230
suelos contaminados en, 312
ver también **agricultura
sostenible; control natural
de plagas**

hueso, como fertilizante, 288

humedal construido, 578

humedales
construcción de, 100–101
definición, 214, 578

drenaje de cuencas en, 157
 mantenimiento de, 101
 protección a la cuenca
 hidrográfica, 161
 rehabilitación de, 214–215

humo de la cocina, 352

humo de las fábricas, 32, 327,
 334, 453

humo de lo que quemamos, 32

humo pasivo, 355

humor, cambios de
 envenenamiento por plomo
 y, 369
 plaguicidas y, 262

huracanes
 daños a la cuenca y, 159, 163
 seguridad alimentaria y, 227

I

ibuprofeno, 147, 578

ictericia, 578
 fiebre amarilla y, 148

incendios, seguridad y
 prevención, 365

incineración, 578
ver también **quema de desechos
 sólidos**

incinerador, 423, 578

industria de tintes, 460

industrias pequeñas, y desechos
 tóxicos, evitar y controlar, 453,
 459–461

industrias. *Ver* **corporaciones**

infarto, 355, 506

infección, 578
ver también enfermedades
 específicas

**infecciones de transmisión sexual
 (ITS)**
 campos de minería y, 474
 campos petroleros y, 500
 señas de parásitos trematodos
 parecidos a, 56

infraestructura, 578
 cambios en, 13

ingestión, 578

ingredientes inertes, 578

inmunización, 578
 fiebre amarilla, 148
 programas de, 437, 581

insecticidas
 DDT, 150–151, 333
 niños y, 150, 151
 para controlar zancudos,
 150–151
 piretrina, 150, 151
 resistencia a, 151
 seguridad en el uso de, 150–151
ver también **plaguicidas**

insectos
 benéficos, 273, 297, 299
 plagas, identificación de, 297
 que comen plantas, 297, 298
 repelentes y almacenamiento de
 alimentos, 305
 resistentes a plaguicidas, 151, 273
ver también **control natural de
 las plagas; moscas, control
 de; trampas; zancudos,
 control de**

insectos benéficos, 273, 297, 299

instituciones comunitarias,
 desarrollo de, 25

intercambios de semillas, 246–247

Internet
 publicidad de ecoturismo en, 183
 recursos para consultar, 583

inundaciones, control de
 alternativas a las represas
 grandes, 172
 bosques y, 179

inyección, 578

ira, envenenamiento de plomo y, 369

irrigación. *Ver* **riego**

irritabilidad
 clínica de Bhopal que trata, 345
 en los niños, 323
 envenenamiento por metales
 pesados, 337

J

jabón
 comparado a los detergentes,
 373, 375, 430
 lavandería y, 432
 lavar las manos con, 46, 57–58,
 268
 limpiar las heridas con, 46
 matar a las cucarachas con, 367
 plaguicidas naturales con, 298
 productos químicos y, 256, 271,
 332, 577
 solución de cloro con, 358

jarabe para la tos, cómo
 preparar, 477

jardines. *Ver* **huertos**

jeringas, 578
 cómo descartar, 436
 desinfección para reutilizar, 435
 tipos de, 435

jóvenes
 actividades para, 16

juicios, 563–565

justicia ambiental, 35–43
 campaña internacional por la
 justicia en Bhopal, 39
 definición, 35
 explotación petrolera y, 521–523
 juicios para, 563–565
 principio de precaución, 43
 riesgos aceptables y, 43, 449
ver también **derechos; leyes
 internacionales**

L

ladrillos de arcilla y paja
 como aislantes, 378
 mejorados, 380
 a prueba de terremotos, 383

lagunas de desechos (minería), 482

lámina metálica, techos de, 381

latas, reutilización y reciclaje,
 404, 405

lavamanos artesanal, cómo
 fabricar, 58

lavandería
 en cuidados médicos, 373
 uso de plaguicidas y, 268–269
ver también **lavar las manos;
 limpieza y limpiar**

lavar las manos
 importancia de, 103
 lavamanos artesanal, cómo
 fabricar, 58
 manejo de estiércol y, 287
 manejo del sanitario y desechos
 humanos, 133
 manejo de orinas y, 134
 minería y, 486
 plaguicidas naturales, uso de,
 y, 298
 plaguicidas, uso de, y, 268
 prevención de envenenamiento
 por plomo, 369
 prevención de microbios y
 lombrices por, 57

- saneamiento escolar y, 112
ver también **limpieza y limpiar; saneamiento**
- leche**
 almacenamiento de, 306
 control de enfermedades de las plantas con, 301
 venenos ingeridos y, 258
- lecho de plantas**, sanitario para lavarse junto a, 135
- leguminosas**, 285
- leishmaniasis**, deforestación y, 28
- leña como combustible**, 361-363
 cargos pesados relacionados con la salud, 180
ver también **estufas**
- letrina de zanja**, cómo construir, 113
- leucemia**, 169, 262, 365, 507, 527, 579
- leyes**, 558-570
ver también **derechos; evaluación del impacto ambiental; juicios; leyes internacionales**
- leyes internacionales**, 566-570
 convenios ambientales, 467, 566
 convenios de derechos humanos, 567
 declaraciones internacionales, 568
 empresas petroleras y, 512, 522-523
 minería y, 493
 Naciones Unidas y, 566-567
 Organización de Estados Americanos y, 569
 procedimientos especiales, 569
 productos tóxicos y, 467
- limón**, jugo de
 desinfección del agua con, 98
 en productos de limpieza, 373
- limpiador múltiple**, cómo preparar, 373
- limpieza y limpiar**
 control de plagas y, 366
 derrames petroleros, seguridad después, 515, 517
 después de defecación, 112
 polvos de la minería, 479
 prevención de enfermedades por alimentos, 57, 375
 productos más seguros de, 372-374
 sanitarios y, 105, 108, 133
ver también **lavar las manos**
- línea ecuatorial**, 579
- líneas de alta tensión**, 527
- linfoma**, 579
- líquidos a base de petróleo**, envenenamiento por, 257
- lixiviados**, 415, 579
- llagas**
 lombriz de Guinea, 55
 parásitos trematodos, 56
- llantas**, reutilización de, 404, 405
- lluvias**
 captación de, 41, 86-87
 erosión del suelo desnudo por, 289
- local**, producción y distribución de los alimentos, 226
- lombrices**
 lombriz de gancho, 51
 lombriz de Guinea, 55, 579
 lombriz de látigo, 51
 parásitos trematodos, 56, 171
 prevención de, 57-58
ver también **diarrea**
- lombrices de tierra**, cómo hacer composta con, 400
- luz**, para atraer los insectos voladores, 299
- luz solar**
 construcción de casas para aprovechar, 378
 desinfección de agua con, 98
 mejoras a sanitarios secos con, 135
ver también **energía solar**

M

- malatión**, 150
- manantiales**
 cómo averiguar la seguridad del agua, 84
 mantenimiento del equipo para captar, 85
 protección de, 84
 proteger de los animales, 74
 tanque de captación para, 85
ver también **pozos; ríos y arroyos**
- manejo integrado de plagas (MIP)**, 296
- manganeso**, 579
- manglares**, árboles de, 6
- mango**, 310
- mapeo de la comunidad**, 15
 efectos de la explotación petrolera en la salud, 504
 evaluación de los desechos médicos, 444
- mapeo del cuerpo**, exposición a las plaguicidas, 266
- marco de concreto**, 120
 cómo construir, 122
- mareos**
 agotamiento por calor, seña de, 472
 contaminación del aire interior, 352, 354
 en sitios petroleros, 513, 516
 envenenamiento por metales pesados, 337, 338
 productos de limpieza caseros, 374
- máscara estilo "sostén"**, cómo hacer, 551
- máscaras protectoras**, 550-551
- materia orgánica**, 124, 282, 579
- medicamentos**
 descartar de forma segura, 442
 para asma, 331
 para cáncer, 328
 para endometriosis, 326 para enfermedades del pulmón, 477
 para exposición a plaguicidas, 258
 para paludismo (malaria), 145
 para tuberculosis, 356
- medicinas tradicionales y remedios caseros**
 centro de salud con huerta para, 41
 clínica en Bhopal que ofrece, 346
 importancia de biodiversidad, 28
 jarabe para la tos, 477
 miel de abeja para quemaduras, 555
 para cáncer, 328
 plaguicidas naturales, 298
 purificar el agua, 93
 respiración con vapor, 477
 salud del bosque y, 180
 tratamiento de agua por plantas, 93
 vómitos, cómo causar, 257
ver también **centros de salud; control natural de plagas**
- médula ósea**, daños a, sitios petroleros y, 506
ver también **leucemia**

- mejora vegetal tradicional**, 239–240, 579
ver también **alimentos transgénicos**
- memoria**, pérdida de
daños nerviosos, 262
envenenamiento por metales pesados, 337, 338
envenenamiento por plaguicidas, 262
por daños al sistema nervioso, 332
sitios petroleros y, 516
- menstruación**
dolorosa o irregular, 325, 326
problemas donde sitios petroleros, 506
químicos tóxicos y disrupción de, 325
ver también **salud reproductiva**
- menta**, 367
- mercados**
comunitarios, 227
locales y regionales, 313
móviles, 229
necesidades de los agricultores, 233, 313
productos de valor agregado, 313
programas de certificación y, 314, 315
ver también **cooperativas**
- mercurio**, 579
cómo limpiar derrames de, 441
envenenamiento por, 338–339, 340, 488–490
reducción de la necesidad de, 425, 441
retorta para reclamar, cómo hacer, 489–490
- metales**, reciclaje de, 404, 405
- metales pesados**, 337–340, 487–491, 579
- metales radioactivos**, 342–344
- metano**
como combustible, 363
como peligro en rellenos sanitarios, 415
- metil-mercurio**, 338
- microbios**, 579
enfermedades transmitidas por la comida, 57, 375
prevención de lombrices y, 57–58
- sitios de desechos mal administrados, 390
ver también **diarrea**
- microcentrales hidroeléctricas**, 534–535
- microcrédito**, programas de, energía limpia y, 529, 539, 542
- microondas**, 579
desinfección con uso de, 433
- miel**, para tratar quemaduras, 555
- migración**, seguridad alimentaria y, 234
- militares**
armas nucleares y, 491
bases como fuentes de desechos tóxicos, 453
envenenamiento por radiación y, 342, 343
- minería**, 471–497
agua contaminada, 482–484
al comienzo de operaciones, 495
asbesto, 494
cuando una mina se cierra, requisitos, 474, 495–496
deforestación y, 185
drenaje ácido de mina, 484, 496
envenenamiento de mercurio, prevención de, 489–490
metales pesados y, 487–491
niños trabajadores y, 475
niños y, 494
a pequeña escala o a gran escala, 471, 488–490
polvo, enfermedades por el, 476–477, 480
polvo, evitar el daño de, 478–479
prevención antes de abrir una mina, 484
problemas de salud, tipos de, 472
problemas sociales, 474–475
químicos utilizados en, 485–486
radiación de uranio, 473, 491
rehabilitar el sitio, 495–496
responsabilidad de planificar, 497
responsabilizar a las corporaciones, 494–495
seguridad y, 492–494
tuberculosis y, 481
- minería “responsable”**, 497
- MIP**. *Ver* **manejo integrado de plagas (MIP)**
- moho**, 358, 579
bórax, limpiador para prevenir, 373
- cloro para quitar, 358
prevención y eliminación, 358, 373
- monóxido de carbono**, 579
- moscas**, control de, 367
cómo fabricar atrapamoscas para, 57
en la composta, 403
negras, 171
represas y, 171
trampa para moscas de la fruta, cómo fabricar, 299
- mosquiteros para cama**, 143, 151
tratados con “piretrinas”, 146
- motores**, humo de escape de, 32
- muebles**, tóxicos en, 272, 372
- mujeres**
carga de agua, 46, 88
minería y, 474, 493, 494
necesidades sanitarias de, 108–110, 113
planificación del agua para involucrar, 72, 89
recolección de leña, 180
reuniones separadas para, 14
ver también **defectos de nacimiento; embarazo; hogares; niñas y niños**
- multinacionales**, definición, 37
ver también **corporaciones**
- muñecos**, espectáculo de, 18
- murciélagos**, 299
- muros**
como barreras en nivel de curva, 293
para prevenir la erosión, 295

N

- Naciones Unidas**, 566–578
comités de, 568
convenios de, 567
examen periódico universal de, 568
informe paralelo, 568
informe periódico, 568
procedimientos de, 569
relator especial de, 569
Ver también **leyes internacionales**
- nariz**, problemas de, petróleo y, 506

náusea

- cerca de refinerías de petróleo, 513
- contaminación del aire, 354
- endometriosis, 326
- enfermedad por radiación, 343
- envenenamiento por monóxido de carbono, 354
- envenenamiento por plaguicida, 252
- fiebre amarilla, 148
- quema de plásticos, 390
- sensibilidad química múltiple, 333

neumonía, 579

- desnutrición y, 222
- sitios petroleros y, 506

niñas y niños

- daños a la salud por operaciones petroleras, 510
- desarrollo de, 322–324
- deshidratación de, 52–53
- desnutrición en, 222
- fiebre de dengue y, 147
- huérfanos de VIH, 228
- impacto de las represas en, 169
- insecticidas y, 150, 151
- limpiarse después de defecación, 112
- paludismo (malaria) y, 144
- minería y, 475, 494
- necesidades sanitarias de, 109, 112, 113
- operaciones petroleras y, 507
- plaguicidas y, 253–254
- químicos tóxicos, vulnerabilidad infantil, 322–324
- repelentes de zancudos, 143
- tuberculosis y, 356

nitrógeno, 579**nivel con 'aparato A', 290–292, 580****nódulo, 580****N-P-K, 283****nutrición, 580**

- alimentos transgénicos y, 237, 242
- como solución para los problemas de salud, 242–243
- protección de los metales pesados por, 340
- seguridad alimentaria y, 222–224

nutrientes, 580

- en la tierra. *Ver fertilizantes*

O**obesidad, 580**

- oído**, problemas de, petróleo relacionado, 506

ojos

- derrames químicos en, 554
- petróleo y problemas con, 554
- protección de polvos mineros, 479

oleoductos, 510**ONU. *Ver Naciones Unidas***

- Organización de Estados Americanos (OEA)**, 566
- procedimientos de, 569

Organización Mundial del Comercio (OMC), 580**Organización Panamericana de la Salud (OPS), 580****órganos**, daños a

- alimentos transgénicos y, 241
- petróleo y, 506

orina

- abonos hechos de, 125, 134
- como plaguicida, 298
- sangre en, 56

- oro**, minería y recuperación, 485, 488–490

ovejas, 307**ozono, 330****P****paludismo (malaria), 144–146, 580**

- cambio climático y, 510
- construcción de carreteras y, 142
- envenenamiento de mercurio confundido con, 488
- prevención de, 146
- repelentes para, 143
- seguridad alimentaria y, 234
- tratamiento de, 144–146
- tuberculosis y, 356

panel solar, 41, 580

- pañuelo**, como máscara para la cara, 548

papel

- ahorros de energía por reciclar el papel, 404
- degradación de los bosques, 185
- producción limpia en fábricas de, 458
- reciclaje de, 391, 404, 405

paracetamol, 580

- fiebre de dengue y, 147

parálisis, 580

- problemas del sistema nervioso, 332

parásitos, 580

- ver también diarrea*

parásitos trematodos, 56, 171, 580**parques y reservas, 193, 194, 195**

- partes humanas**, como desechos médicos, 429

partículas (contaminación del aire), 330**pastoreo, 307–308****patos, 307****PCB (bifenilos policlorados), 340, 341, 409, 580****peces**, cría de

- construcción de granja para, 309
- para control de zancudos, 150

pendiente, 580**pérdida de peso de forma crónica**

- asbestosis, 332
- cáncer, 327
- tuberculosis, 356

pescado, mercurio en, 339**petróleo, 499–523, 580**

- aceite de motores, cómo descartarlo, 411
- corporaciones, abandono de comunidades por, 500, 505
- documentar los daños de, 509
- equipo y ropa protectores para, 549
- estanques de contención, 509
- estudio de salud sobre los efectos del, 500–505, 507
- exploración, 508
- perforaciones para, 185, 508–509
- problemas de salud causados por, 500–505, 507–513
- quema como combustible, 510, 527, 533
- quema de gas residual, 509, 511–512, 513
- refinerías petroleras, 453, 510, 513
- transporte y almacenamiento, 510
- vaporizado, 518
- ver también derrames de*

petróleo; energía limpia**pH, 282, 288, 440**

- picazón**, 252, 338
- piedra caliza**, 288
- piel**
- desechos médicos y, 420
 - exposición tóxica a través de, 40, 332
 - operaciones petroleras y, 514
 - plaguicidas y derrames químicos, tratamiento para, 256, 554
 - problemas de, donde
 - operaciones petroleras, 506
 - reacciones alérgicas y, 357
 - señas de envenenamiento por plaguicidas en, 252, 256
- piña**, 310
- pintura**
- envases, cómo descartarlos, 411
 - envenenamiento por plomo, 312, 368, 369, 370
 - retiro de pintura de plomo, 370
- piscicultura**
- cómo construir granja para peces, 309
 - para controlar zancudos, 150
- placenta**, 323, 429, 580
- plagas**
- cómo fabricar atrapamoscas, 57
 - manejo inadecuado de basuras, 390
 - resistentes a las plaguicidas, 243, 250
 - ver también* **control natural de plagas**
- plaguicidas**, 249–277
- agroindustria y, 250
 - alimentos transgénicos y resistencia a, 243
 - alimentos transgénicos y toxinas de, 241
 - como fuente de contaminación, 32, 169
 - cómo guardar, 269
 - cómo reducir los daños por uso de, 267–270
 - como veneno, 251
 - comprender las etiquetas de, 276–277
 - cuando los mezcle y cargue, 270
 - daños al sistema nervioso, 262
 - daños ambientales de, 272–273
 - definición, 249, 580
 - derrames de, 270, 552–553
 - descarte de, 463
 - educación sobre, 274–277
 - efectos a largo plazo sobre la salud, 261–263
 - en el hogar, 271–272, 366
 - en la piel, tratamiento para, 256, 554
 - en los alimentos, 271
 - exposición a, tratamiento para, 256–259, 553–554
 - exposición en el trabajo, 252
 - ingerirse, tratamiento para, 257–258, 554
 - médicos que niegan efectos de, 261, 265
 - naturales, 298, 581
 - niños y, 253–254
 - no ingresar a un cultivo recién fumigado, 269
 - por qué se utilizan, 250
 - presentaciones comunes de, 251
 - reducir los daños por uso de, 366
 - resistencia a, 243, 250, 273
 - respiración, tratamiento por inhalación de, 257, 259
 - rociadores, función de, 268, 270
 - ropa, lavado de, 268–269
 - ropa protectora para, 257, 270, 548
 - señas de envenenamiento por, 252, 253, 256, 264, 277
 - tipos de, 251
- plan de acción**, para la protección de la cuenca, 166
- planta o árbol exótico**, 581
- plantas de raíz comestible**, almacenamiento, 306
- plantas y árboles nitrogenados**, 285, 581
- plástico, bolsas de**
- alternativas a, 342, 396
 - ciclo de producción y desecho de, 452
 - ciclo de vida de, 389
 - prohibición a, 173, 397
 - reutilización de, 397
 - ropa protectora hecha de, 548
- plástico, botellas de**
- lavamanos artesanal, 58
 - tratamiento de agua con luz solar, 98
 - venta de agua en, 63
- plásticos**, 581
- como desecho que no desaparece, 389
 - desechos médicos y, 423
 - evitar uso con estufas solares, 364
 - PVC, 341, 342, 425
 - quema de, 390, 409, 423
 - reciclaje, problema del, 405
 - tóxicos y, 341, 342
- plataforma para sanitario**, 120
- cómo construir, 121–122
- plomada**, 581
- plomería**, tubería de plomo para agua, 368, 370
- plomo y envenenamiento por plomo**
- baterías de autos y, 464
 - embarazo y, 323
 - prevención de, 369–370
 - seguridad casera y, 368–370
 - señas de, 369
 - suelos de huerto, 312, 369
- población**, programas para “controlar”, 23
- pobreza**
- como causa del hambre, 231
 - construcción de represas relacionada, 170
 - deforestación relacionada, 181
 - justicia ambiental y, 36–43
 - paludismo y, 146
 - pérdida de biodiversidad y, 29
 - ver también* **corporaciones; recursos naturales**
- polinizar**, 27, 179, 581
- alimentos transgénicos, 238, 243
- políticas oficiales**
- alimentos transgénicos como ayuda alimentaria, 245
 - bancos nacionales de semillas, 246
 - construcción de represas, 170
 - cultivos urbanos, 312
 - mejorar las normas de seguridad de desechos tóxicos, 451
 - presión para mejorar, 542
 - producción de desechos tóxicos, 410, 459
 - producción limpia, 459
 - reutilizar, reciclar y descartar desechos debidamente, 391, 395, 397, 404, 417
 - seguridad alimentaria, mejoras en, 225
 - ver también* **leyes internacionales; evaluación de impacto ambiental (EIA)**

- pollos**, 307
- polución.** *Ver* aire, contaminación del polvos (mineros)
- enfermedades debidas a, 476–477
 - evitar el daño de polvo, 478–480
- polvos y ácaros de polvo**, 331, 357
- pozos de absorción seguro**, cómo construir, 439
- pozos de agua**
- abiertos, 77
 - cómo bombear agua de, 83
 - contaminación de, 61, 77, 82
 - cubierta de losa, cómo hacer, 80
 - dónde se deben cavar, 79
 - escurrir el agua residual, 82
 - familiares protegidos, 79
 - mantenimiento, 82
 - mejoras simples a, 77–78
 - perforados, 76, 79
 - plataforma de drenaje, 78, 81
 - protección de, 79–81
 - revestimiento de, 79
 - soluciones técnicas, limitaciones de, 61, 79, 83
 - superficiales, 76–78
 - torno, cubo de agua y cadena, 81
 - ubicación, 77
 - ubicación de sanitarios, 119, 137
 - ver también* tratamiento de agua
- pozos de drenaje**, 82, 581
- precios de garantía**, 225, 581
- precios justos para alimentos**, 227, 235
- presión arterial alta**, fumar tabaco y, 355
- principio de precaución**
- alimentos transgénicos y falta de prudencia, 244
 - control de tóxicos y, 450
 - definición, 32, 581
 - justicia ambiental y exigencias para, 43
- privacidad**
- para personas con discapacidad, 111
 - sanitarios y, 105, 111, 113
- producción de valor agregado**, 313, 581
- producción limpia**
- aceite vegetal de uso en los restaurantes, 462
 - curtiembres y, 460–461
 - definición, 31, 458, 581
 - industria de tintes, 460
 - industria papelera, 458
 - pequeños negocios y, 459–461
 - promoción de, 451, 459
- productos forestales no madereros**, 581
- productos químicos tóxicos**
- acuerdos internacionales sobre, 467
 - asbesto, 332, 371, 494
 - asma, 331
 - cáncer, 327–329
 - carga de tóxicos en el cuerpo, 333
 - contaminación, 32, 60, 454–457
 - contaminantes persistentes orgánicos (COP), 340–342
 - decisiones personales y, 450–451
 - derrames de, 552–554
 - descarte de, 463–467
 - desinfección de desechos médicos con, 429, 440
 - desplazamiento de, 335–336
 - endometriosis, 326
 - envenenamiento por, tratamiento de, 553–554
 - evitar y controlar, 449–469
 - factores que afectan daños de, 321
 - fuentes de, 453
 - ingerir, tratamiento para, 257–258, 554
 - minería y, 485–486
 - mezclas de, 334
 - niños y, 322–324
 - prevención contra incendios y, 365
 - problemas de la piel, 332
 - problemas de salud y, 319–346
 - problemas del sistema nervioso, 332
 - problemas pulmonares y respiratorios, 330–332
 - producción limpia, 31, 458–462
 - principio de precaución, 32
 - quema de plásticos, 390
 - quemaduras, tratamiento de, 555
 - químicos de curtiembres, 460–461
 - químicos de tintes, 460
 - radiación, 342–344, 473, 491
 - salud reproductiva, 325–326
 - sensibilidad química múltiple (SQM), 333
- tierras contaminadas, 312
 - ver también* contaminación del agua; contaminación del aire; desechos médicos; desechos sólidos; envenenamiento por metales pesados; minería; petróleo; plaguicidas
- progesterona**, 325, 581
- programas de certificación**, 314, 315, 581
- programas de control comunitario de semillas**, 246–247
- programas de inmunización**, 437, 581
- pruebas sísmicas**, 508
- pueblos (poblaciones).** *Ver* ciudades y pueblos
- pulmón**
- alcohol y, 477
 - asbestosis, 332, 371
 - cáncer de, 330, 332, 343, 352, 355, 371
 - daño de plaguicidas a, 262
 - enfermedad del pulmón negro y silicosis, 476–480
 - polvo, enfermedades por el, 476–480
 - sitios petroleros y, 506
 - ver también* asma; respiración
- pulmón negro**, enfermedad de, 476–477
- punzocortantes**
- cómo fabricar una caja con ranura para descartar, 434
 - definición, 419, 581
 - desinfectar para reutilizar, 435
 - problemas de salud causados por, 420, 421–422, 434
 - reducción de necesidad para uso de, 434
- PVC (cloruro de polivinilo)**, 581

Q

quelación, 340

quema

- controlada (planificar los bosques), 189
- de combustibles fósiles, 510, 527, 533
- desechos de los cultivos, para generar electricidad, 540

quemado de desechos sólidos

controversias sobre, 409, 416, 463
 desechos médicos, 423
 materias que contienen cloro, 341
 mercurio, no quemar, 440, 441
 no quemar los desechos
 tóxicos, 410
 plaguicidas, 463
 plásticos y caucho, 390, 409, 423
 prohibición de, 417
 suelos contaminados, 466

quemado de gas rutinaria, 509,
 511–513, 582

quemado de seguridad (gas), 509, 511,
 513, 582

quemaduras

lavar sábanas de los pacientes
 con, 432, 440
 tratamiento de, 555

queroseno, envenenamiento
 por, 257

químicos. *Ver* **productos químicos tóxicos**

químicos orgánicos, definición, 340
quinina, 582

R

radiación, 342–344, 582

reciclaje

aceite vegetal como
 combustible, 462
 beneficios de, 404–405
 cómo preparar desechos, 406
 definición, 404, 582
 materiales que se pueden
 reciclar, 405
 plásticos y, 405
 políticas oficiales y, 388, 404,
 416–417
 sostenibilidad industrial y, 31
 vidrios y, 405

recipientes

almacenamiento de agua, 91
 de colores, para desechos
 médicos, 426
 para químicos mineros, 486
 sembrar árboles en, 210–211
Ver también **contenedores**

recuperación de recursos, 582
 cómo establecer un centro
 comunitario de, 407–408

trabajadores y condiciones de
 trabajo, 387, 388, 395, 406
ver también **desechos sólidos;**
reciclaje

recursos naturales, uso injusto e
 inequitativo de, 21
 cambio climático y, 33
 combustibles, 525, 533
 control empresarial de, 24
 electricidad, 525, 529
 organización comunitaria para
 cambiar, 25
 “problema de sobrepoblación”
 y, 23

recursos no renovables, 582

recursos renovables, 582

reducir los desechos

de electricidad, 532
 desechos médicos, 425
 políticas para desechos sólidos,
 396–397
ver también **reciclaje**

refinería de petróleo, 582

reforestación. *Ver* **árboles,**
siembra de

refrigerador natural, 306

refugiados, campos para,
 saneamiento y, 113

regla, problemas relacionados,
 325, 326

rehabilitación, 582

rehabilitación de tierras, 199–215
 bolas de semillas, cómo hacer, 204
 cuando una mina se cierra,
 495–496
 derrames de petróleo y, 520
 plantas y árboles nativos y no
 nativos, 202
 sucesión natural y, 202, 203
ver también **árboles, siembra**
de; erosión

rehidratación, suero de, cómo
 preparar, 53

relaciones sexuales, dolor
 durante, 326

relator especial, 568–569

rellenos sanitarios, 582
 cómo construir, 413
 cómo escoger un sitio para, 412
 llenado y tapado de, 414, 415
 manejo de, 414
 necesidad de, 409

para protección de la salud, 412
 problemas con, 415

rendimientos agrícolas

alimentos transgénicos y, 237, 238
 biodiversidad y, 29
 muros para mejorar, 295
 protección de las cuencas y, 162

repello natural

cómo preparar, 382
 control de plagas con, 367

represas de control, 293

represas grandes

alternativas a, 172
 deforestación y, 185
 problemas de salud y sociales
 por, 169–171, 526, 527
 producción de electricidad
 por, 526

represas pequeñas, energía
 hidroeléctrica, 534–535

reservas y parques, 193, 194, 195

residuos, 582

residuos de las cosechas, como
 fuente de energía, para cocinar
 y calentar, 363

resistencia, 582

a los antibióticos, 242, 582
 a los insecticidas, 151
 a los medicamentos, 145, 420, 442
 a los plaguicidas, 243, 250, 273

respiración

asbestosis, 332
 de rescate, 557
 exposición tóxica y problemas
 relacionados, 40, 330–332
 plaguicidas y otros químicos,
 257, 259
 reacciones alérgicas y, 357
ver también **asma; bronquitis;**
falta de aire; pulmón

respirador, 582

para trabajo con los plaguicidas,
 268

retardantes de llamas bromados
(BFR), 372, 582

retorta de tubo galvanizado, 490

retorta para reclamar el mercurio,
 489–490

reutilización de desechos

aguas grises, 41, 100–101
 aserrín, 404
 caucho, 404

corteza de coco, 404, 416
 electrónicos, 406, 464
 empaques, 389, 397, 404, 408
 latas, 404
 llantas, 404, 405
ver también **composta**

Revolución verde, 218, 232, 233

riego
 alternativas a las grandes represas, 172
 contaminación del agua de, 61 desde abajo, 296
 para brotes de árboles, 211
 por gotero, 294
 uso de plaguicidas y protección de las acequias para, 268

riesgos aceptables, 43, 449

riñones, problemas de, sitios petroleros y, 506

ríos y arroyos
 como venas de la tierra, 156
 microcentrales hidroeléctricas, 534–535
 minería y, 483, 484
 rehabilitación de, 214–215
ver también **cuencas hidrográficas; erosión; represas grandes**

riqueza. *Ver* **corporaciones; pobreza; recursos naturales**

Rociado Residual Intradomiciliario (RRI), 151

rociador para plaguicidas, 268, 270

rodenticidas, plaguicidas sintéticos, 249

roedores
 plaguicidas sintéticos para, 367
 protección de almacenamiento de granos de, 305
 trampas recomendadas para, 367

ropa
 derrames tóxicos y retiro de, 554
 prevención de picas de zancudo y, 143
 quemaduras y, 555
ver también **equipo y ropa protectores**

rotación de cultivos, 300, 583

RRI (Rociado Residual Intradomiciliario), 151

S

salud ambiental
 definición, 1
 escasez y exceso como causas de, 22
 promotores de, 5, 7–9
ver también **contaminación del aire; justicia ambiental; bosques; sostenibilidad; productos químicos tóxicos; agua**

salud reproductiva, 583
 endometriosis, 326
 esterilidad, 263, 325
 petróleo y, 507
 por plaguicidas, 263
 quema de plásticos, 423
 químicos tóxicos, 323, 325–326

saneamiento
 aguas negras, 103, 116–117
 beneficios de, 105
 cómo planificar, consideraciones, 106–110
 decisiones comunitarias para, 107–109
 definición, 2, 583
 en ciudades y pueblos, 114–117
 limitaciones de las soluciones técnicas para, 79, 104, 107
 para situaciones de emergencia, 113
 prevención de microbios y lombrices, 57–58, 375
 promoción de, 104
ver también **diarrea; saneamiento ecológica; sanitarios**

saneamiento ecológico
 abonos, convertir los desechos en, 124–126, 128
 basura no se puede introducir en los sanitarios, 133
 características básicas de, 106
 cuándo un abono está seguro, 133, 137
 decisiones de planificación de, 107
 definición, 103
 en ciudades y pueblos, 115
 orinas como abonos, 125, 134
ver también **sanitarios composteros; sanitarios secos**

sanitarios, 103–139
 adaptados para sillas de ruedas, 111
 cómo seleccionar el lugar de instalación, 119
 cómo seleccionar el más adecuado, 138–139
 desechos tóxicos no se arrojan en, 410
 letrina de zanja, 113
 limpieza de, 105, 108, 133
 marco (revestimiento) de concreto para, 120, 122
 mujeres y, 108–110, 113
 planificación, consideraciones, 106–109
 plataforma de concreto, 120, 121–122
 prevención de microbios y lombrices, 57
 protección del agua subterránea, 119, 137
 tipos en general, 118
ver también **saneamiento ecológico**

sanitarios composteros
 cómo construir, 127
 definición, 125
 protección del agua subterránea y, 119
 sanitario de pozo cerrado como, 120

sanitarios composteros de fosa alterna, 118
 como construir, 128

sanitarios composteros simple para sembrar árboles, 118
 cómo construir, 126, 127

sanitarios de fosa cerrada, 118
 cómo construir, 120–121

sanitarios de fosa mejorado con ventilación (VIP), 118
 cómo construir, 123
 mantenimiento de, 123

sanitarios de huerto, 118

sanitarios de sello hidráulico manual, 118, 136–137
 construcción de, 137

sanitarios para lavarse equipado con lecho de plantas, 135

sanitarios secos
 beneficios económicos de, 126
 conservación de agua y, 118

- construcción de, 130–131
de dos cámaras, 129–133
definición, 125, 129
mantenimiento y uso de,
132–133
mejorados y adaptados, 135
no se puede tirar basura en, 133
protección del agua subterránea
y, 119
separación de orinas en, 129, 132
uso urbano de, 115
- sanitarios secos con desviación de orina**, 118
- sarampión**, desnutrición y, 222
- sarna**, escasez de agua y, 46
- secar los alimentos**, 306
- seguridad alimentaria**, 217–235
alimentos transgénicos y, 237
almacenamiento y, 227
apoyo alimentario y, 227
bancos de alimentos, 227
comida chatarra y, 223–224
como derecho fundamental, 235
control agroindustrial de, 225
control comunitario de semillas,
246–247
control corporativa de, 231–235
definición, 217, 220, 583
en las ciudades, 229–230
mejorar, 225–230
nutrición y, 222–224
políticas oficiales y, 225, 230
producción y distribución
locales, 226
proyectos comunitarios para
lograr, 226–228, 230
- seguridad del agua**, definición, 66
- seguridad**. *Ver* actividades
específicas; **emergencias;**
equipo y ropa protectores
- semilla negra (nigella sativa)**,
331, 583
- semillas**
almacenamiento de, 303
bancos de, 246
conservación, programas de,
226, 246–247, 303–304
control comunitario de,
246–247, 581
de árboles, preparación para
sembrar, 207
en bolas de semillas, 204
germinación de, 304
selección de, 206, 303
- sembrar directamente, 304
trasplante de brotes, 304
ver también **árboles jóvenes**
- señas**
agotamiento por calor, 472
alergias, 357
asbestosis, 332
asma, 331
cáncer, 327, 329
cáncer de mama, 329
choque, 556
daño de los pulmones de los
polvos, 476
deshidratación, 52
endometriosis, 326
enfermedades diarreicas, 51
enfermedad por radiación, 343
envenenamiento de plomo, 369
envenenamiento por mercurio, 488
envenenamiento por metales
pesados, 337, 369
envenenamiento por
plaguicidas, 252, 253, 264,
277, 356
fiebre amarilla, 148
fiebre de dengue, 147
lombriz de Guinea, 55
lombriz de látigo, 51
paludismo, 145
problemas de salud
reproductiva, 507
sensibilidad química múltiple
(SQM), 88
tifoidea, 51
trematodos, 56
tuberculosis, 356, 481
ventilación, falta de, 352
ver también señas específicas
- senos**, cómo examinarse, 329
- sensibilidad química múltiple
(SQM)**, 333, 583
- sequía**, 45
- seudoefedrina**, 331, 583
- SIDA**. *Ver* **VIH y SIDA**
- siembra de árboles**. *Ver* **árboles,**
siembra de
- siembra en hileras**, 294
- siembras de enriquecimiento**, 189
- silicosis**, 222, 476–477, 480, 583
- sillas de ruedas**, sanitarios
adaptados para, 111
- sindicatos**, mineros, 474, 493
- síntomas**. *Ver* **señas**
- sistema inmunológico**, daño al,
plaguicidas y, 263
- sistema linfático**, 583
- sistema nervioso**, daños al,
plaguicidas y, 262
- soberanía alimentaria**, 583.
ver también **seguridad
alimentaria**
- sobrepeso**, desnutrición y, 223
- sociodrama**, 18, 152, 186–188, 583
- soda cáustica**, 440
- solventes**. *Ver* **disolventes**
- sorgo**, 285
- sostenibilidad**
centros de salud y, 40–41, 531
definición, 26, 583
industria y, 31
principio de precaución, 32
el tejido de la vida y, 27–30
trabajar con la naturaleza, 30–31
ver también **agricultura
sostenible; bosques,
uso sostenible de;
energía limpia; hogares;
producción limpia;
rehabilitación de tierras**
- subsidio**, 225, 250, 313, 583
- sucesión natural**, 202, 203, 583
- suelos**
abonos verdes y mejora de, 285
ácidos o alcalinos, 282, 288
alimentos transgénicos y daño
a, 243
barreras en curvas de nivel y, 191
capa superior de, 289
compactados, 283
contaminados con tóxicos o
metales pesados, 312
drenaje de agua y mejora de, 167
envenenamiento por plaguicidas
de, 272
estructura de, 282
fertilidad de, 282
fertilizantes químicos y daño
a, 283
pH de, 282, 288
textura de, 282
ver también **agricultura;
fertilizantes; huertos**
- suero de rehidratación**, 583
cómo preparar, 53
- sustento vital**, bosques y,
181–184, 195

T

tabaco

como plaguicida, 298
fumar, 355, 356

tabaquismo, 356**tala de bosques**

deforestación y, 185
selectiva, 189

tala rasa de bosques, 185, 584**tanques de captación de agua**, 85**tanques de petróleo**, 513**tanques sépticos**, 584**tanques sobre el suelo**, 86**tapetes**, productos tóxicos en, 372**té**

de comercio justo, 314
para aliviar el asma, 331

té de composta, 288**teatro**, 17–18

juego de roles, 18

techos

captación de agua de lluvias y,
86, 87
control de plagas y, 367
de lámina metálica, 381
de paja, 367, 379
propiedades aislantes de, 379

tejido de la vida, 27, 30

movimiento de los tóxicos por el
ambiente y, 335–336
prevención de daños de la
contaminación, 32
ver también **biodiversidad;**
ciclos naturales

telas, productos tóxicos en, 372**televisiones**. *Ver* **electrónicos****termitas**, control de, 367**termómetros**

derrames de mercurio, 440–441
que no sean de mercurio, 425

terremotos, construcción a prueba
de, 383**terrenos ácidos o alcalinos**, 282, 288**tétano**, 420**textura de los suelos**, 282**tierra compactada**, 283, 584**tierra**, pérdida del agricultor de,
223, 233, 234**tierras**, para sembrar árboles, 210**tifoidea**, 51, 584**tintes azo**, 460**títeres**, espectáculo de, 18**tolueno**, 584**torno**, 81, 584**tos**

asbestosis, 332
asma, 331
cómo preparar jarabe para, 477
daño del pulmón por los
polvos, 476
envenenamiento por
plaguicida, 253
tuberculosis, 356

tóxicos. *Ver* **productos químicos**
tóxicos**toxoplasmosis**, 584**trabajadores agrícolas**. *Ver*
agricultura, plaguicidas**trabajo**

bosques y, 181–184, 195
construcción de represas, 170
empleo en el hogar, reducción
de peligros por, 376
industria petrolera, 516, 518
plaguicidas introducidos al
hogar, 271
plan de emergencia para los
derrames químicos, 553
producción limpia, paso a
paso, 459
recuperación de recursos, 387,
388, 395, 401, 406
ver también **agricultura; equipo**
y ropa protector; minería;
producción limpia

trabajo infantil, 475, 494**trabajo sexual**, 474**tracoma**, 46**trampas**

cucarachas, 367
cultivos combinados (plantas
distractoras), 300
insectos voladores, con luz, 299
moscas de la fruta, 299

transgénico, 584

ver también **alimentos**
transgénicos

transporte

consumo desigual de
combustible para, 525, 533
reducir la quema de
combustibles para, 533

trasplante, 304

brotos de árboles, 208, 212–213
brotos silvestres, 208

tratados internacionales. *Ver*
convenios internacionales**tratamiento**. *Ver* enfermedades
y problemas específicos;
medicamentos; medicinas
tradicionales y remedios
caseros**tratamiento del agua**

asentar con plantas, 93
desinfectar, 92, 97–99
desinfectar con cloro, 99
filtración, 92, 94–97
purificar, pasos a seguir, 92–93

trementina, 584**tres vasijas**, método de asentar el
agua, 93**tricocéfalo**, señas de, 51**tripanosomiasis**, 28**tubérculos**, almacenamiento de
comestibles, 306**tuberculosis (TB)**, 356, 584

desnutrición, 222
minería y, 481
niños, 356
prevención de, 481
seguridad alimentaria, 234
señas de, 356
sitios petroleros, 506
tratamiento, 356

tumor, 584**turbina**, 584**turismo**, 183, 190

U

uñas, 57**uranio**, 342, 343
minería de, 343, 473, 491**uso desigual de recursos**. *Ver*
recursos naturales, uso
injusto e inequitativo de

V

vacas

barreras altas para cercar, 201
composta y abonos de, 403
cría de, 307–308
daños a la cuenca por, 159,
163, 166

- deforestación y, 163, 185, 187, 195
energía de biomasa de estiércol de, 540
germinación de semillas y estiércol de, 207
poner cercas para proteger el agua, 74
producción de biogás de los estiércol de, 540, 541, 542
ver también **animales**
- vacuna**, 584
ver también **inmunización**
- vapor a presión**, desinfección mediante, 432, 433, 584
- vasija**, refrigerador, cómo hacer, 306
- venenos**. *Ver* **plaguicidas; productos químicos tóxicos**
- ventanas**
abrir para la ventilación, 379
aislante para la casa y, 379
- ventilación**
contaminación del aire interior y, 352–354
definición, 352, 584
envenenamiento por monóxido de carbono, 354
estufas mejoradas y, 353, 359, 360
prevención de enfermedades relacionada, 356, 357, 358
prevención de tuberculosis y, 481
señas de falta de, 352
tóxicos, uso de, relacionado, 332, 429
- vida silvestre**
alimentos transgénicos y daño a, 243
corredores de, 190
- viento**, energía de, 536
- VIH y SIDA**, 583, 584
agricultura sostenible y, 281
campos petroleros y, 500
desechos médicos y, 420, 421–422
en campos mineros, 474
fiebre de dengue y, 147
huérfanos de, escuelas agropecuarias para, 228
limpieza de punzocortantes y jeringas y, 435
mojo, sensibilidad a, 358
paludismo (malaria) y, 144
respiración boca a boca y, 557
seguridad alimentaria y, 234
tuberculosis y, 356, 481
- vinagre**
con agua oxigenada, para desinfección, 430
en productos de limpieza más seguros, 373
en solución de cloro, 358, 431
- violencia**
de corporaciones hacia la resistencia, 522, 558
en sitios petroleros, 499
minería y, 474
- violencia sexual**
minería y, 474
recolección de leña y, 180
uso de sanitarios y, 105
- vitamina A**, 242–243
- viveros**, 584
árboles cultivados en, 209–213
semillas germinadas en, 304
- viviendas**, de fardos de paja apilados, 383
- vómitos**
cómo inducir, 257–258
como señal de enfermedad diarreica, 51
endometriosis, 326
enfermedad por radiación, 343
envenenamiento por plaguicidas, 252, 262
fiebre amarilla, 148
por quema de plásticos, 390
- X**
- xileno**, 584
envenenamiento por, 257
- Y**
- yerbas**, control de brotes de árboles y, 211
cultivos de cobertura para, 285–286
mejora de los suelos para, 288
otros métodos de controlar, 288
- yoga**, 346
- Z**
- zancudos**, control de, 141–153
almacenamiento del agua, 91
árboles, siembra de, 150
cría de peces para, 150
daño a la cuenca y, 160
drenaje de pozos y grifos, 82
eliminar focos de reproducción, 149–150
fiebre amarilla, 148
fiebre del dengue, 147, 152–153
granjas de peces y, 150, 309
prevención de enfermedades graves, 141
prevención de picaduras, 143
programas comunitarios para, 149–153
repelentes, 143
represas y, 171
salud forestal y, 179
ver también **paludismo (malaria)**
- zanjas**, como barreras en nivel de curva, 293
- zanjas de infiltración**, 293