

HOY

EN DIA HAY MAS DE

80.000

PRODUCTOS QUIMICOS EN EL  
MERCADO, MUCHOS DE ELLOS  
SOBRE LOS CUALES EXISTE  
EVIDENCIA O SOSPECHA DE  
EFFECTOS SOBRE LA SALUD.

En la fabricación y uso de  
muchos productos, Sustancias  
químicas se liberan al medio  
ambiente, que luego entran en  
nuestro cuerpo a través del:

AIRE, AUGUA, ALIMENTOS, Y LA PIEL

Todos estamos expuestos a  
diversas sustancias químicas  
tóxicas en nuestra vida  
cotidiana, pero hay maneras  
de limitar la exposición. Aquí  
proporcionaremos información  
sobre cómo hacer ajustes en su  
forma de comer, de vida y los  
hábitos de consumo para tener  
éxito en este objetivo.

HAZ EL HÁBITO DE LEER  
LAS ETIQUETAS Y APRENDER  
ACERCA DE CÓMO LOS  
PRODUCTOS QUÍMICOS  
AFECTAN A NUESTRA SALUD.



En el libro electrónico gratuito, Una pequeña  
dosis de Toxicología se presentan los  
principios básicos de la salud ambiental y la  
toxicología. Puede encontrar más información  
acerca de todos los temas mencionados aquí  
en la página web del Grupo de Trabajo  
Ambiental de <http://www.ewg.org/>.

PROTEGERSE

PRODUCTOS DE CUIDADO PERSONAL

M A N T E N E R  
S U S T A N C I A S  
Q U Í M I C A S  
N O C I V A S

fuera de su vida

## 1. APRENDER QUÉ EMPRESAS DE COSMÉTICOS

EVITAN O ESTÁN ELIMINANDO LOS

PRODUCTOS QUÍMICOS NOCIVOS.

### Parabenos

#### Encontrado en:

Productos cosméticos, incluyendo maquillaje, cremas hidratantes, productos para el cuidado del cabello y cremas / geles de afeitar

#### Preocupaciones de salud:

Los parabenos pueden penetrar en la piel y pueden imitar los efectos del estrógeno en el cuerpo

#### Qué buscar en la etiqueta:

Butilparabeno, etilparabeno, metilparabeno y propilparabeno

### Ftalatos

#### Encontrados en:

Cosméticos de color, lociones fragancias, lavados corporales y productos para el cuidado del cabello, esmalte de uñas y tratamiento

#### Preocupaciones de salud:

Compuestos disruptores endocrinos que se han asociado con cáncer, alteración de la fertilidad y defectos de nacimiento masculinos

#### Qué buscar en la etiqueta:

Ftalato de dibutilo (DPB), ftalato de dietilo (DEP) y ftalato de

## 2. EVITE EL USO DE PERFUME Y EL

USO DE OTROS PRODUCTOS CON FRAGANCIA.

**¿Qué es la fragancia?** Definido por la FDA como una combinación de productos químicos que le da a cada perfume y colonia su aroma distinto; A menudo incluyen productos químicos que son desencadenantes de alergia o irritantes. Los ftalatos a menudo aparecen como un ingrediente en los productos perfumados.

**Encontrado en:** protector solar, champú, jabón, lavado corporal, desodorante, loción para el cuerpo, maquillaje, crema facial, toner para la piel, sueros, exfoliante y perfume

**Qué buscar en la etiqueta:** fragancia, perfume, mezcla de aceites esenciales, aroma

cáncer  
toxicidad reproductiva  
inmunotoxicidad



## 3. EVITE EL USO DE ESMALTE DE UÑAS Y LACA,

YA QUE A MENUDO CONTIENEN FTALATOS.

**Preocupaciones de salud:** Se ha descubierto que el ftalato de dibutilo, que se usa para mantener el esmalte de las uñas de astillas, aumenta la probabilidad de que los animales de laboratorio den a luz a una prole con defectos de nacimiento.

Seleccione las marcas con los ingredientes menos tóxicos. Aplique el pulidor y la laca en el exterior o en un área bien ventilada.



## 4. EVITE LOS PRODUCTOS CUYO CONTENIDO EN LAS

ETIQUETAS DE LA LISTA DE ANIMALES PLACENTA,

EXTRACTO PLACENTARIO, ESTRÓGENO U OTRAS HORMONAS.

La placenta puede contener estrógeno, así como otras hormonas activas. Estos ingredientes se encuentran comúnmente en los productos de cuidado personal, incluyendo cosméticos, champús y ayudas de estilo que son ampliamente comercializados a los afroamericanos.

El estrógeno es un disruptor hormonal asociado con el cáncer de mama. Las mujeres posmenopáusicas, los niños y los hombres son especialmente sensibles al estrógeno.

## 5. BUSQUE PRODUCTOS DE CUIDADO PERSONAL

MARCADOS COMO "SIN FRAGANCIA"

EN LUGAR DE "SIN PERFUME".

Muchos productos etiquetados como "sin perfume" enmascaran el contenido de fragancias para encubrir un olor químico; Estas fragancias contienen ftalatos.

## 6. USE PROTECTOR SOLAR CON CUIDADO.

Evite los filtros químicos UV en protector solar ya que muchos de estos son conocidos o probablemente perturbadores hormonales. Los filtros UV comunes a evitar incluyen benzofenona, oxibenzona, y metoxicinamato de octilo u octinoxato. Cubrase en la sombra, sombreros y ropa es lo mejor. Cuando el sombreado no es posible, elija filtros minerales como el óxido de zinc o el dióxido de titanio en forma nano.

Use un sombrero de ala ancha para cubrir su rostro y ropa para cubrir la piel expuesta.



Busque un protector solar con FPS 15-50 que contenga óxido de zinc, óxido de titanio o avobenzona.

## 7. EVITE LOS PRODUCTOS DE CUIDADO

PERSONAL QUE ENUMERAN LOS PARABENOS COMO INGREDIENTES.

Comúnmente se encuentran en productos para el cuidado personal tales como desodorantes, champús, acondicionadores, geles para el estilo del cabello, geles de afeitar y lociones.

## 8. TOME DUCHAS MÁS CORTAS.

Durante las duchas calientes, usted inhala tóxicos transportados por el aire del agua. También abre sus poros para absorber más fácilmente los tóxicos de sus productos de cuidado personal.

Si su suministro de agua está altamente clorado, considere un filtro de carbón para su ducha.

