

Introducción

¿Cuál es el problema?

La disminución de la calidad del espermatozoide, la infertilidad femenina, los elevados índices de diabetes, los riesgos de cáncer y obesidad son solo algunos de los efectos negativos para la salud asociados con los productos disruptores endocrinos o EDC. Los EDC son sustancias que interfieren en el sistema hormonal actuando como hormonas endógenas. Dicho de otro modo, los EDC por ejemplo bloquean a los receptores para estas hormonas, lo que puede alterar el desarrollo físico. Los efectos de los EDC dependen en gran manera del momento de absorción, sobre todo en fases críticas del embarazo (desarrollo fetal), la infancia y la adolescencia. Durante estas fases críticas, los humanos deberían tener una protección especial contra los EDC, puesto que incluso dosis pequeñas de estas sustancias químicas pueden perjudicar el desarrollo.

Actualmente, se conocen más de 200

sustancias con efectos disruptores endocrinos, como el bisfenol A y los parabenos y los ftalatos. Se encuentran en muchos productos cotidianos, lo que les da acceso a nuestro cuerpo cuando usamos esos productos. Muchos EDC son muy persistentes e incluso pueden tener efecto en concentraciones bajas. En nuestra opinión, no hay dosis segura.

A pesar de que numerosos estudios demuestran los impactos negativos que ciertos EDC tienen en grupos de animales, en el medio ambiente y en los humanos, apenas hay medidas legales que limiten su uso. A consecuencia de estos déficits legales, los EDC se siguen usando en muchos productos cotidianos o como contaminantes en los alimentos.

Tomar decisiones de compra meditadas puede reducir los problemas causados por los EDC. Con esta guía, WEFC muestra a los consumidores algunas categorías de productos que contienen EDC y cómo podemos evitar los problemas en potencia que causan.

Consejos generales

- ¡Menos es más!

Piensa bien qué necesitas.

- **Elige siempre los productos con cuidado**

Presta atención a los sellos o etiquetas orgánicas cuando compres productos. Esos sellos son: Oko-Tex, «Blue Angel», Euro-flower, etiquetas de alimentos orgánicos o con términos como sin PVC o sin BPA.

- **Evita los productos con PVC** (abreviaturas

de PVC i código 3). En general, los envases de alimentos de vidrio, acero inoxidable y porcelana son mejores que los de plástico.



- **En casa, ventila con regularidad**

Los contaminantes pueden acumularse en el aire interior.

- **Consulta los folletos guía de WEFC**

Existen guías sobre temas como limpiadores, cuidado del bebé, juguetes, higiene personal y reformas del hogar en www.wefc.eu (publicaciones) o www.Nestbau.info.

EDC	Cómo identificarlos	Productos infantiles					
		Juguetes	Productos para el cuidado del cuerpo y el bebé	Alimentación	Envasado	Tejidos, ropa, Calzado	
BPA	BPA, también etiquetado como PC o abreviación PC i código 7	Si (a)	Si (b)	No	No	Si (a)	No
Ftalatos	No etiquetados directamente; evita productos con PVC; etiquetados como PVC o como código 3	Si (b)	Si (b)	Si (b)	No	Si (b)	Si (b)
Filtros UV	Etiquetados como: benzofenona-3, 3-benzilideno alcanfor, 4-benzil-metilideno alcanfor, 4,4-dihidroxibenzofenona, benzofenona, metoxicinamato de etilxilo – parabenos en cosméticos, butilparabeno, propilparabeno, en alimentos: E214, E215, E218, E219.	No	No	Si (a)	No	No	No
Parabenos	En cosméticos: burilparabeno, propilparabeno, en alimentos: E214, E1215, E218, E219	No	No	Si (a)	Si (a)	Si (b)	No
Tributiltin	Consulta al fabricante	Si (b)	Si (b)	No	No	No	Si (b)
Alquilfenoles	Consulta al fabricante	Si (b)	Si (b)	No	No	Si (b)	Si (b)
Resistentes al fuego	Consulta al fabricante	Si (b)	Si (b)	No	No	No	Si (b)

a: Etiquetado en el producto, presta atención a la lista de ingredientes o las instrucciones del producto

b: Los EDC no están etiquetados directamente, consulta con el fabricante para saber si el producto contiene o no disruptores endocrinos.

Glosario de algunos EDC

Bisfenol A (BPA) un componente principal en la fabricación de plásticos policarbonatos, epoxis y resinas epoxi. **Presente en:** plásticos, biberones y chupetes, envases de alimentos, como revestimiento de latas de comida, platos de microondas hechos con policarbonato, utensilios plásticos, envoltorios de polietileno de PVC, ordenadores, CD, papel termal (recibos), papel de cocina reciclado y papel higiénico, utensilios médicos, empastes dentales, adhesivos, barnices, esmaltes de uñas.

Ftalatos se utilizan para ablandar los plásticos. **Presentes en:** PVC, suelos, baldosas de plástico, moqueta con forro de plástico, papel pintado de vinilo, cortinas de baño, muebles de piel y bolsas, envases de alimentos de PVC, cables eléctricos, adhesivos, pinturas, imprimación, detergentes, telas con revestimientos, productos médicos (como guantes y medias), cosméticos, tejidos (ropa resistente al agua, pantalones impermeables, zuecos de plástico), juguetes (como muñecas de plástico, juguetes de agua, piscinas de niños, manguitos inflables, colchones inflables).

En la UE, los siguientes ftalatos están prohibidos en los juguetes: DEHP, DBP y BBP. Para niños de menos de tres años, DINP, DIDP también están prohibidos.

Compuestos organoestánicos (también peligrosos para el medio ambiente, carcinógenos e (immuno-) tóxicos) se utilizan como conservantes, estabilizantes y biocidas.

Presentes en: productos de PVC (guantes, sandalias, envases), en estampados de PVC sobre tejidos, como pintura de barco, como desinfectantes y conservantes, híbrido tributiltin (TBT): para revestir tejidos. En suelos de PVC y revestimientos de suelos, y revestimientos para bandejas de horno y papel para horno.

Nonilfenoles (también tóxico, corrosivo y peligroso para el medio ambiente) están prohibidos en la UE en concentraciones superiores a 0,1%. **Presentes en:** productos domésticos de limpieza, cosméticos, como contaminantes en tejidos y ropa, envases de comida, juguetes o suelos, desinfectantes, papel film de PVC, como emulsionante en pesticidas, y papel pintado.

Octilfenol (4-tert-octilfenol) se añadió a la lista de sustancias muy preocupantes en 2011 (¡el fabricante está obligado a detallarlo!).

Aplicación: en la fabricación de pinturas, adhesivos y tiras.

Parabenos son conservantes y protegen contra la infestación de moho y bacterias.

Los parabenos butil y propil muestran una alta potencia de estrógenos (feminización del cuerpo) y también pueden desencadenar alergias de contacto. **Presentes en:** muchos productos de higiene personal, farmacéuticos, comida, tabaco y betún. Los parabenos de productos cosméticos se llaman butilparabeno, propilparabeno, en la comida y los productos del tabaco son metil, etilparabeno y sus sales están permitidos, y aparecen en la lista de ingredientes como: E214, E215, E216, E217, E218, E219.

Filtros químicos UV como benzofenona-3 (oxibenzona), 3-benzilideno alcanfor, 4-metilbencilidinoe-alcanfor, 4, 4-dihidroxibenzofenona, benzofenona, etilxilo metoxicinamato muestran efectos alteradores de las hormonas.

Protege la salud Evita las sustancias químicas tóxicas

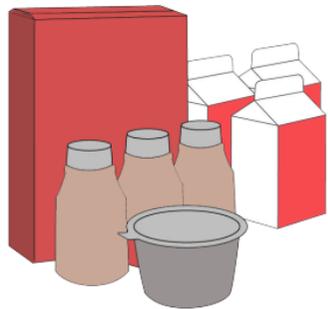


WEFC | Mujeres en Europa para un Futuro en Común

Guía WEFC

Sustancias químicas disruptivas endocrinas (EDC) en productos cotidianos

Comida y envases de comida



Normalmente, las sustancias perjudiciales en la comida son residuos de pesticidas de las frutas y verduras, como ditiocarbonatos y vinclozolina, pero también de bisfenol A (BPA) que puede migrar del envase de plástico a la comida. A pesar de la inquietud que genera, el BPA sigue usándose en muchos productos plásticos (véase glosario). Para proteger a los bebés, los biberones que contengan policarbonato (un ingrediente usado para crear BPA) están prohibidos en el mercado europeo. Otros EDC que pueden encontrarse en la comida son los conservantes propilparabeno (E216) e hidroxibutilanisol (BHA, E320), además de antioxidantes y plastificadores (ftalatos) de envases de plástico.

Consejos

- **Evita productos hechos con policarbonato, identificables por la etiqueta PC o código 07. Usa productos hechos de vidrio, porcelana o polietileno PE.**
- **No consumas comida de lata.** Especialmente productos grasos, que permiten que el BPA se separe fácilmente del revestimiento.
- **Los mejores alimentos para consumir son los frescos y si es posible sin envasar y de la zona.**
- **Los alimentos orgánicos están libres de residuos de pesticidas.**
- **Para guardar o envolver tu comida, usa alternativas como vidrio, cerámica o acero inoxidable.**
- **No calientes comida en recipientes de plástico, y menos en el microondas**

Tejidos, ropa y calzado

Muchos tejidos importados están contaminados con nonilfenol etoxilado (NPE). Esta sustancia está prohibida en Europa y se utiliza en países fabricantes de Asia para limpiar tejidos. Se pueden eliminar lavando la ropa, pero entonces perjudican al medio ambiente con las aguas residuales. Los revestimientos de PVC y los ftalatos (plastificadores) estampados como imágenes y logos en los tejidos también son problemáticos. La ropa con propiedades antimicrobianas, como la ropa de deporte, la ropa interior y los calcetines, puede contener tributiltin (TBT). Uno de los usos del TBT es como ingrediente para pintar cascos de barco, y para matar algas y mejillones. A menudo los ftalatos y el TBT se encuentran también en las botas de goma, los zuecos de plástico, los pantalones de lluvia y otra ropa resistente al agua. También hay que tener cuidado con los zapatos de piel importados. Pueden estar conservados con PCP (pentaclorofenol) o contener cromato, un alergénico común.



Consejos

- **La ropa nueva debe lavarse antes de usarla.**
- **No compres ropa infantil que contenga partículas de PVC o revestimiento de PVC, como etilvinilacetato. Las botas de goma, los zuecos de plástico o las chanclas son artículos que tienen alternativas sin PVC. ¡Pregunta!**
- **La ropa alternativa contiene tejidos de algodón orgánico y fibras naturales. Presta atención también a la etiqueta Oeko-Tex Standard 100.**
- **No uses productos del tipo calcetines con propiedades antibacterianas.**

Productos de cuidado corporal y del bebé

Algunos ingredientes de los productos cosméticos pueden tener efectos hormonales adversos. Entre ellos: filtros UV en las cremas solares y de día, y conservantes, normalmente en forma de parabenos en geles de ducha, champús, cremas, lociones y productos para el cuidado del bebé. En 2011, Dinamarca prohibió los conservantes propilparabeno y butilparabeno en productos para el cuidado de la piel para bebés y niños pequeños (menores de tres años). En Alemania, estos parabenos están permitidos en concentraciones máximas de 0,4 %.



Consejos

- **Presta atención a la información de ingredientes en los productos cosméticos. Desecha productos de cuidado del bebé que estén conservados con propilparabeno, butilparabeno o BPA.**
- **Evita los productos protectores del sol y para el cuidado de la piel con filtros UV que alteren las hormonas, 3-bencilidino alcanfor, 4-metil. bencilidino alcanfor, 4, 4-dihidroxibenzofenona, benzofenona, etilxil metoxicinamato. Los productos de protección solar con filtros UV minerales son mejores.**
- **Menos es más. Usa productos para el cuidado del bebé solo cuando sean realmente necesarios.**

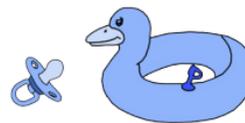


Productos infantiles

Los bebés y los niños exploran su entorno con todos los sentidos. Los contaminantes pueden entrar en el cuerpo del bebé por la boca y por su piel, muy permeable. Por esto, debes comprar productos de bebé sin PVC o BPA. El bisfenol A y algunos plastificadores están prohibidos en productos para niños menores de tres años. Sin embargo, los productos para niños mayores de tres años pueden contener algunos de estos ftalatos. Recuerda que los niños pequeños no solo muerden anillos de dentición u ositos de felpa, sino también cosas que no son para niños.

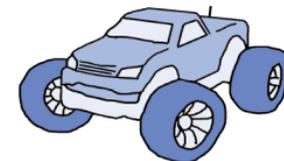
Consejos

- **Usa biberones, chupetes y platos y otros productos sin BPA. Consulta al fabricante para más información.**
- **Pon una tela lavable sobre el cambiador de plástico (p. ej. toalla).**



Juguetes

Los juguetes de los niños todavía contienen muchos contaminantes. Las muñecas de plástico y los juguetes blandos de plástico pueden contener plastificadores perjudiciales para las hormonas (ftalatos), y los juguetes blandos hechos con rellenos pueden contener resistentes al fuego brominados. Por desgracia, no hay requisitos de etiquetado para los materiales de los juguetes.



Consejos

- **Compra la ropa de muñeca y los animales de felpa de fibras naturales y presta atención a la etiqueta Oeko-Tex 100.**
- **Lava las cosas blandas.**
- **No des a tu hijo juguetes de plástico blando, que no están permitidos para niños menores de tres años.**
- **¡Huele los juguetes antes de comprarlos! No compres juguetes que huelan mal, olvídate de ellos.**

¿Existen leyes que nos protejan?

Todos los productos cosméticos están regulados por la Directiva Europea de Cosméticos. Según ella, todos los ingredientes cosméticos tienen que estar claramente identificados en el producto ([INC] Declaración). Los juguetes están regulados por la Directiva de Seguridad Europea de Juguetes; el envasado de alimentos por la Directiva Europea de Etiquetado, Presentación y Publicidad de los Alimentos, y los insecticidas y pesticidas están regulados por Regulaciones de Biocidas y Pesticidas. Por desgracia, a menudo no es obligado declarar los ingredientes químicos. Los EDC tampoco están incluidos en estas normas y regulaciones, incluida la regulación europea REACH de productos químicos. En consecuencia, es necesaria una política urgente sobre los EDC.

Para más información:
WECF (Mujeres en Europa para un futuro común)
www.wecf.eu / www.projectnesting.org

Actúa - ¡pregunta!

Pregunta a tu vendedor o fabricante si los ingredientes de las pinturas, juguetes, envases o productos de higiene personal están analizados por sus efectos disruptores endocrinos. El vendedor o fabricante debe informarte en 45 días si un producto contiene ciertos productos químicos. Por desgracia, esta obligación de revelar información solo se aplica a algunas sustancias. Pero cuanto más exigentes sean las peticiones de los clientes, más rápidamente cambiarán los fabricantes las políticas de sus productos. ¡Con esta iniciativa, puedes influir en el fabricante! WECF está comprometida con los productos sin tóxicos, en influir en la política y en los fabricantes. ¡Ayúdanos en este compromiso!

Para más información en España
Centro de Análisis y Programas Sanitarios (CAPS)
Rambla Santa Mónica 10 · 08002 Barcelona
caps@pangea.org / www.caps.cat

Amb el suport de:

