

## **Prácticas saludables para vivir y respirar en un ambiente saludable, libre de sustancias tóxicas para la salud.**

### **PRODUCTOS DE HIGIENE, COSMÉTICOS Y LIMPIEZA**

Los productos de higiene convencionales pueden contener sustancias que son tóxicas para la salud.

Se recomienda leer detenidamente las etiquetas de los productos que normalmente utilizamos en la higiene personal, del hogar, de los coches, etc, que normalmente son muchos (gel de baño, champú, lociones corporales, cremas hidratantes, lápices de labios, pinturas, cremas para después del afeitado, pasta de dientes, detergente para cristales, detergente para suelos, detergente para vajillas, detergente para ropa...)

#### **PRODUCTOS A EVITAR:**

- Amoniaco
- Lejía

Importante no mezclar lejía con amoniaco, produce un gas tóxico denominado cloramina.

#### **SUSTANCIAS A EVITAR:**

- Ftalatos: DEHP, D3P, Dibutil ftalato, diftalato

Son sustancias añadidas a los plásticos para incrementar su flexibilidad y también usados como disolvente en perfumería y en pesticidas.

Son Alteradores hormonales por lo que pueden producir lesión en el aparato reproductivo, alteraciones tiroideas, infertilidad, alteración en el desarrollo de los niños, alteraciones teratogénicas, cáncer hormonodependiente.

- Almizcle sintético (almizcles policíclicos o nitroalmizcles)

Utilizados ampliamente en la industria del perfume. Pueden producir alteraciones en el sistema nervioso central, en el ADN del esperma, sistema hormonal, respiratorio, urinario y piel y cáncer hormonodependiente.

- DEA: dietanolamina.

Utilizado en la fabricación de cosméticos, insecticidas y herbicidas, aditivo de líquidos automotrices, en procesos de tratamiento del agua, y purificación de gas natural.

Puede producir lesiones cutáneas y oculares graves y está relacionado con cáncer de hígado y riñón.

- Lauril sulfato de sodio.

Empleado en formulaciones farmacéuticas, en champús, limpiador de piel, dentríficos, detergentes de la industria textil y en experimentos inyectables en animales de laboratorio.

Puede producir irritación de la piel, ojos, membranas mucosas, en el tracto respiratorio superior y estómago.

- Clorexidina.

Sustancia antiséptica, ampliamente utilizada en odontología, en cremas para manos y jabones.

Puede producir lesiones en el oído medio, cornea, urticaria, angiodemas y anafilaxis.

- Fenol

Utilizado en la preparación de resinas sintéticas, colorantes, medicamentos, plaguicidas, curtientes sintéticos, sustancias aromáticas, aceites lubricantes y solventes.

Puede producir lesión de las vías respiratorias, renales, pulmonares, cutáneas, y en el sistema nervioso central. Tiene efectos teratogénicos y cancerígenos.

- Bisfenol A

Utilizado en la fabricación de plásticos empaquetados como envases de alimentos, bebidas, biberones y vajillas, y como recubrimiento de contenedores de alimentos.

El bisfenol A interactúa con el sistema hormonal afectando la fertilidad, probablemente oncogénico.

- Formaldehído

Utilizado como fijador tisular, preservador, desinfectante, embalsamador, en industria textil, de cigarrillos, desodorantes...

Puede producir alteraciones respiratorias, urinarias, digestivas, vómitos, irritación ocular y cutánea y cáncer.

- Triclosán

Utilizado como antiséptico y en productos de higiene personal, lavavajillas y otros productos de limpieza, se impregnan en las maderas para pisos, pinturas, etc...

Está registrado como pesticida con serios riesgos para la salud, produciendo alteraciones hormonales y genéticas.

- Bromo

Es utilizado en la extracción de oro, plata, aditivo de combustibles, fabricación de productos farmacéuticos y colorantes.

Puede producir quemaduras graves en la piel, alteraciones respiratorias, oculares, glandulares, cardiovasculares y del sistema nervioso central.

- Dióxido de titanio

Utilizado como pigmento en pinturas, agente blanqueador u opacador en esmaltes de porcelana, y en la producción de transductores cerámicos.

Se encuentra como aditivo en muchos medicamentos, suplementos, cremas, etc...

Puede producir alteraciones pulmonares, irritación de piel y ojos, cancerígeno de categoría 2.

- Yodo

Utilizado en productos de la industria farmacéutica, industria fotográfica, de los tintes, como medio de contraste radiológico, y como producto radioactivo. Puede producir alteraciones glandulares, cutáneas, teratogénicas, cancerígenas y anafilaxis.

- Cloro

Compuestos organoclorados usados como desinfectantes de agua, productos de limpieza, oxidante en la industria textil y papelera.

Pueden producir deficiencia del sistema reproductor, inmunológico, glandular, desórdenes crónicos intestinales, oncológico.

- Flúor

Utilizado en odontología, en cremas dentales, fabricación de teflón, aluminio y producción de semi conductores, etc.

El flúor es gravísimo en enfermos con insuficiencia renal, puede producir lesiones gástricas, en el esmalte dentario, huesos y sistema nervioso central.

- Mercurio

Usado en amalgama dentaria, extracción de oro y plata, confección de espejos, termómetros, tensiómetros, lámparas fluorescentes, motores de turbina, industria de explosivos, y como antiséptico medicinal.

Puede producir lesiones en la piel, ojos, graves daños al sistema nervioso central, sistema respiratorio, urinario, auditivos.

- Talco (silicato).

Usado como relleno en la fabricación de papel, lacas, pinturas, industria cerámica, aditivo de gomas y plásticos, industria cosmética y de alimentos.

El uso de talco en área genital tiene relación con el cáncer de ovario.

- EDTA

Usado como agente quelante y precipitador de metales pesados, como fármaco y en odontología.

Puede producir irritación ocular, lesiones en el aparato respiratorio, digestivo, y en la piel.

- Perfumes y fragancias sin identificar

A parte de las sustancias reconocidamente tóxicas empleadas en perfumes y fragancias, hay una serie de químicos que no son obligados de especificaciones, como nitrosaminas, que son cancerígenas u otras cuyos efectos todavía son desconocidas en la salud del ser humano. Una gran parte de las fragancias son Alteradoras hormonales.

- PEG-Polietilenglicol, propilenglicol y sus derivados

Usados en la industria farmacéutica y diversos productos de limpieza. Puede causar lesiones cutáneas, en riñones e hígado y alteración hormonal.

- DMDM Hidatoína

Usado en productos cosméticos y de uso doméstico, fungicida. Es un conservante cancerígeno que irrita las mucosas y provoca alergias y envejecimiento prematuro.

- Derivados de petróleo – aceites minerales, parafinas, petrolatum, dimeticona, cera microcristalina, silicona, glicerina.

Usados en cosméticos producen alteraciones cutáneas, porque tapan los poros, impidiendo la transpiración, produce alergias, acné, dificultad de eliminar toxinas, con efecto cancerígeno y de acumulación en el hígado, riñones y ganglios linfáticos.

- Parabenes

Usados en cosméticos, desodorantes, cremas para la piel, productos para bebés y aditivos alimentarios.

Son Alteradores hormonales, asociados a infertilidad, alteraciones tiroideas, endometriosis, cánceres hormonodependientes, pueden producir también reacciones alérgicas.

- Sales de aluminio

Son encontrados en desodorantes y otros cosméticos y fármacos.

Tapan las glándulas sudoríparas produciendo eczemas y lesiones cutáneas. Una sobrecarga de aluminio en el organismo puede originar enfermedades en el sistema nervioso.

- Tricloroetileno, percloroetileno, tetracloroetileno

Usados como solventes para limpiar metales, como ingredientes en adhesivos, para quitar pinturas, en los típex correctores y en la limpieza en seco de la ropa.

Producen alteraciones importantes en el sistema nervioso central, hígado, pulmón y cancerígeno del grupo 2.

- Permetrina

La Permetrina es uno de los piretroides más conocidos. Son usados como insecticidas y pesticidas.

Pueden producir reducción en el tiempo de lactancia, alteraciones en el sistema reproductivo, inmunológico, hormonal, neurológicas, es potencialmente cancerígeno y produce un fuerte impacto ambiental.

- Cetonas

Usadas como solventes para recubrimientos de superficie con resinas, en la preparación de tintas adhesivas y colorantes, extracción y manufactura química, manufactura de metacrilatos.

Pueden producir importante depresión en el sistema nervioso central, en vías respiratorias, hígado y conjuntivas.

- Insecticidas organofosforados, carbamatos y piretroides

Producen alteración en el sistema nervioso, daños en riñón, hígado, relacionado, alteradores hormonales, algunos de ellos, de uso muy extendido están clasificados como cancerígenos como el glifosato, paration, tetraclorvinfós...