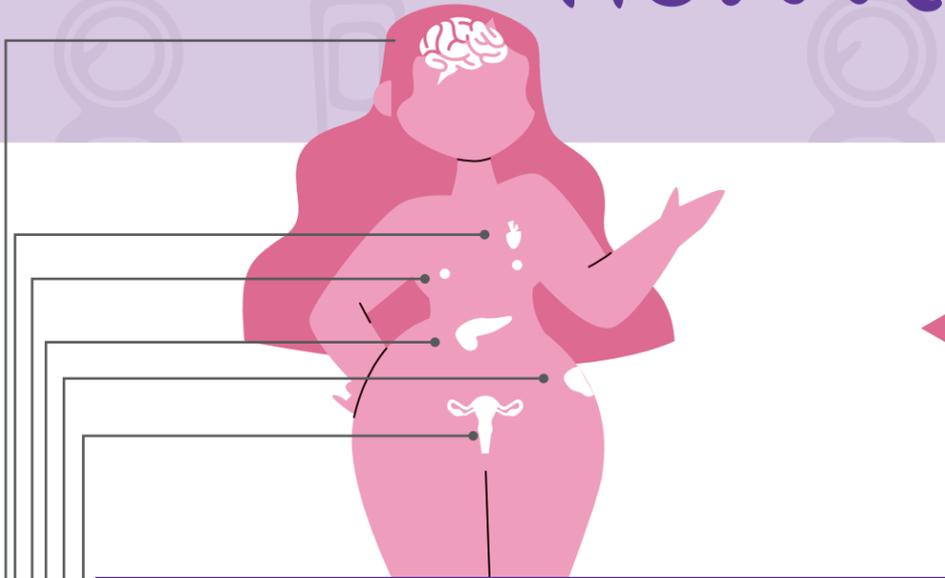


# Perturbadores Hormonales

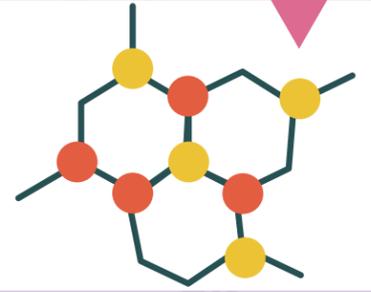
Inicia aquí



La exposición a estas sustancias, incluso en dosis bajas, puede causar:

- Problemas reproductivos
- Problemas en el desarrollo del feto
- Obesidad
- Diabetes
- Cáncer de mama, ovario, próstata, testicular, entre otros
- Riesgo cardiovascular
- Pubertad temprana
- Trastornos neurológicos

Son sustancias químicas que tienen una estructura similar a las hormonas naturales, por lo que al entrar a nuestro cuerpo pueden causar un desequilibrio hormonal.



También se les conoce como Disruptores Endocrinos (EDC en inglés).

## ALTERNATIVAS

¿Cómo evitar la exposición a perturbadores hormonales?

Lee las etiquetas antes de comprar cualquier producto. Si identificas alguna de estas sustancias, mejor no lo compres.



Busca productos hechos con ingredientes naturales libres de tóxicos.



Evita calentar tu comida en recipientes plásticos.



¡Reutiliza! Lleva contigo un termo de metal y refractarios de vidrio para evitar que tus alimentos estén en contacto con plásticos, especialmente los desechables.



En tu cocina, prefiere los utensilios de acero inoxidable, vidrio, cerámica o madera.



Lava muy bien las frutas y verduras, y ponlas en remojo con bicarbonato unos minutos. Después frota con un trapo seco.



Evita la comida enlatada, mejor busca envases de vidrio y alimentos frescos.



## IDENTIFÍCALOS

Pueden estar presentes en productos plásticos, cosméticos y limpiadores, e incluso en los alimentos. Algunos de ellos son:



### BPA (Bisfenol A)

Es un aditivo utilizado en artículos de plástico, en el interior de las latas y en recibos de compras.



### PFOs, PFOAs (Teflón)

Antiadherentes usados en artículos de cocina y prendas impermeables.



### Fenoles

Presentes en desinfectantes o insecticidas



### Ftalatos (DEHP, DBP y BBP)

Presentes en cosméticos y plásticos suaves como cortinas de baño y juguetes (PVC).



### Parabenos, BHA y BHT

Se utilizan como conservadores o antioxidantes en productos de belleza y alimentos.



### Plaguicidas

Pueden estar presentes en el ambiente y en la piel de frutas y vegetales.



### Retardantes de flama bromados

Se utilizan para reducir el riesgo de incendios en aparatos electrónicos, plásticos y textiles sintéticos.

Para aprender más visita:

<https://www.ewg.org/consumer-guides>

¿Cómo eliminar los pesticidas de las frutas y verduras?

## Bibliografía

- Teitelbaum SL, Belpoggi F, Reinlib L, Advancing Research on Endocrine Disrupting Chemicals in Breast Cancer: Expert Panel Recommendations, Reproductive Toxicology (2014)
- Fundación Alborada, Curso de Disruptores Endocrinos, Unidad 3, Disruptores endocrinos (2017)

Sofía Chávez  
Coordinación general  
Biol. Karen Sandoval O.  
Coordinación editorial

Gina S. Vega  
Diseño  
georgina.sanchezvega@gmail.com  
Gina Sánchez  
Ginaasv

Casa Cem  
[www.casacem.org](http://www.casacem.org)  
Av. Chapultepec No. 376  
Tel: (33) 3615-4499

  
casacem  
cultura · educación · medio ambiente