

Los Plásticos y el Embarazo: Enfoque en los ftalatos

¿QUÉ SON LOS FTALATOS?

Los ftalatos son químicos que se encuentran en los plásticos y productos de cuidado personal o de limpieza, que contengan fragancias o colores.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LOS FTALATOS?

Se encuentran en muchos productos de uso diario como:

- Empaques plásticos de comidas y bebidas
- Productos con fragancias como jabones, cremas, maquillaje, productos para el cabello, perfumes, entre otros
- Esmalte de uñas
- Productos de limpieza para el hogar con fragancia, o ambientadores
- Comida rápida y alimentos procesados

¿Qué posibles riesgos para la salud están asociados a la exposición a los ftalatos?

Algunos estudios* indican que las personas embarazadas expuestas a los ftalatos tienen mayor riesgo de:



**parto
prematureo**



**diabetes
gestacional**



**disminución
de la fertilidad**



**dificulta des
para concebir**

Algunos estudios* indican que los niños expuestos durante el embarazo tienen mayor riesgo de:



**trastorno por déficit de
atención e hiperactividad
(TDAH)**



**trastornos de
lenguaje**



**retrasos en el
desarrollo de
habilidades motrices**

**Aún se llevan a cabo investigaciones para entender todos los efectos de la exposición a los ftalatos, sin embargo, hasta el momento los estudios han encontrado que casi todos los Americanos tienen ftalatos en su cuerpo. De igual manera, es importante evitar la exposición a estos químicos, especialmente durante el embarazo o si se está buscando concebir. **

¿CÓMO SE ENCUENTRAN LOS BEBÉS EXPUESTOS A LOS FTALATOS?

- por medio de la placenta durante el embarazo
- por consumo de leche materna de personas expuestas a ftalatos



¿QUÉ MEDIDAS PUEDE TOMAR PARA LIMITAR SU EXPOSICIÓN A LOS FTALATOS?

- Utilice papel de cera o toallas de papel en lugar de envolturas de plástico
- En lo posible, consuma alimentos frescos y sin procesar en lugar de comidas rápidas o preempacadas
- Utilice productos de cuidado personal y de limpieza, libres de fragancias
- Utilice esmaltes de uñas etiquetados “3-Free” o “three-free”
- Revise las etiquetas de los productos que utilice, y evite aquellos que contengan:
 - ftalatos, fragancia, perfume, DEP, DBP, DEHP y empaques de plástico etiquetados 3, 6 y 7
- Utilice recipientes y botellas de vidrio, acero inoxidable, cerámica y porcelana en lugar de plástico
- Evite calentar en microondas alimentos en recipientes plásticos
- Evite lavar los recipientes plásticos en el lavavajillas

Para más información



Conozca más sobre los ftalatos en Toxic Free Future



Utilice la base de datos de Environmental Working Group's Skin Deep <https://www.ewg.org/skin-deep/>

Escanee los códigos QR para aprender más sobre los ftalatos y sus productos de cuidado personal. La información de los códigos QR solo en inglés.

Si tiene preguntas acerca de algún producto en específico, consulte a su médico.

Traducción en español, Laura Pinilla Mejia, CU CCCEH