

Bisfenoles y ftalatos

¿Por qué oigo hablar tanto sobre el BPA y los ftalatos? ¿Qué son y cómo afectan a mi familia? Y si realmente son tan problemáticos, ¿qué hago para evitar que mi familia se exponga?

¿Qué son los bisfenoles y los ftalatos?

Los *bisfenoles*, como el bisfenol A, S o F (o BPA, BPS, BPF por sus siglas en inglés), son sustancias químicas que se usan para endurecer los plásticos. Se encuentran en muchas cosas que usamos a diario, entre ellas:

- Juguetes o anillos de dentición para bebés
- Recipientes de plástico
- Recibos de caja registradora
- El interior de las latas de comida y de refrescos

Los *ftalatos* son sustancias químicas que se usan para aumentar la flexibilidad del plástico y extender la duración de las fragancias. Se encuentran en los siguientes productos, entre otros:

- productos de aseo personal (barniz de uñas, loción para después de afeitarse, champús, perfumes)
- juguetes
- tubos de PVC flexibles
- pisos de vinilo

¿Por qué son tan peligrosos? Entrar en contacto con los bisfenoles y ftalatos puede ser peligroso, especialmente para los bebés por nacer y los niños pequeños. Estas sustancias se desprenden del plástico y quedan en el aire, la comida y el agua. Respiramos y consumimos estas sustancias químicas en nuestra comida y agua, o las absorbemos a través de la piel. Los bisfenoles y ftalatos pueden imitar o bloquear las hormonas –las sustancias químicas que ayudan al cuerpo a funcionar bien – causando problemas de salud.

Los problemas vinculados con el BPA incluyen:

- Problemas con el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso (hiperactividad, ansiedad, depresión, etc.)
- Problemas de fertilidad
- Enfermedad cardíaca
- Obesidad
- Diabetes tipo 2

Los problemas de salud vinculados con los ftalatos incluyen:

- Más alergias y asma
- Daños al desarrollo reproductivo de los niños
- Problemas de fertilidad

Muchos de estos problemas comienzan con la exposición durante el embarazo o durante los primeros años de vida del niño.

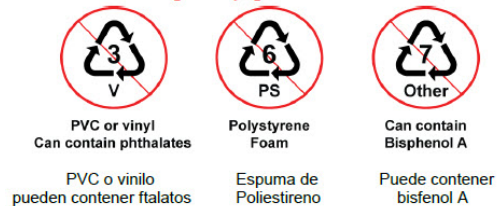
¿Qué se puede hacer para evitar el contacto con estas sustancias químicas? Algunos consejos para evitar exponerse a los bisfenoles y ftalatos:

- 1) No use contenedores de plástico para **comida o bebidas calientes**, ni en el **microondas**. ¡Mejor use recipientes de vidrio cuando sea posible!
- 2) Guarde la comida en recipientes de vidrio, cerámica sin plomo o acero inoxidable.
- 3) Use una botella o taza de chupete hecha de acero inoxidable en lugar de plástico.
- 4) Evite los plásticos marcados con los **códigos de reciclaje 3, 6 o 7**; es posible que contengan bisfenoles o ftalatos. Elija plásticos con los **códigos 1, 2, 4 o 5** si es necesario usar un recipiente de plástico.

*¡Seleccione productos plásticos más seguros!*¹



Plásticos que hay que evitar:^{2,3,4}



- 5) Lávese las manos más frecuentemente y anime a su familia a hacerlo también.
- 6) Coma más alimentos frescos y menos productos enlatados o empaquetados.
- 7) Lávese las manos después de tocar un recibo de caja registradora y los dispositivos electrónicos, o simplemente diga: “No, gracias” o “Envíemelo por correo electrónico”.
- 8) Seleccione los productos **SIN** “fragancia (*fragrance*)”, “perfume” o “*parfum*” en la etiqueta de ingredientes.
- 9) Para reducir su exposición al polvo contaminado, use una aspiradora con filtro tipo HEPA, limpie las superficies en su casa con un trapo húmedo y **lávese las manos, especialmente antes de comer**.

Las botellas para agua y otros productos hechos de plástico etiquetados como “BPA-Free” (sin BPA) frecuentemente contienen bisfenol S o bisfenol F; pero estos sustitutos de BPA pueden ser igual de dañinos que el BPA. El mercado de ftalato ha seguido una práctica parecida de “sustitución lamentable” reemplazando cierto ftalato – conocido como peligroso – con otro ftalato que podría ser igual de peligroso. El sustituto permanece a la venta hasta que los estudios demuestren que también es dañino.

Es importante estar consciente de las sustancias químicas contenidas en los productos que compramos y usamos todos los días. Si nosotros como comunidad evitamos comprar productos hechos con estas sustancias peligrosas, entonces los fabricantes crearán más productos que sean saludables para el ambiente y para nuestros hijos.

Recursos

[GUÍA PARA CONSUMIDORES: Los ftalatos y el bisfenol A](https://www.pehsu.net/Library/facts/bpapatients_factsheet03-2014.pdf)

https://www.pehsu.net/Library/facts/bpapatients_factsheet03-2014.pdf

[Aviso sobre los ftalatos y el bisfenol A \(en español\)](https://www.pehsu.net/Library/facts/patient_bpa_spanish_final.pdf)

https://www.pehsu.net/Library/facts/patient_bpa_spanish_final.pdf

[Hoja de consejos: 6 pasos sencillos para evitar el BPA y los ftalatos en la comida](https://silentspring.org/sites/default/files/six_steps.pdf)

https://silentspring.org/sites/default/files/six_steps.pdf

Productos cosméticos seguros sin ftalato

<http://www.safecosmetics.org/get-the-facts/chemicals-of-concern/phthalates/>

[Sitio web de la Propuesta 65 con advertencias sobre los ftalatos](https://www.p65warnings.ca.gov/fact-sheets/phthalates)

<https://www.p65warnings.ca.gov/fact-sheets/phthalates>