

# Los Ftalatos

Los ftalatos son un grupo de productos químicos utilizados para ablandar los plásticos en muchos productos de consumo, incluidos los juguetes para niños y los recipientes de plástico. Algunos ftalatos se encuentran como contaminantes en nuestros alimentos y otros se encuentran en nuestros hogares como parte de productos plásticos de consumo, que incluyen por ejemplo juguetes para niños y azulejos de vinilo para los pisos.

También se pueden encontrar en productos perfumados como los perfumes y ambientadores. Los ftalatos pueden filtrarse de estos productos y entrar en nuestros cuerpos a través de la ingestión, inhalación o a través de la piel y al entrar a nuestros cuerpos también atraviesan a la placenta. Los estudios han demostrado que los ftalatos pueden alterar el sistema endocrino, que es el sistema del cuerpo de regulación de las hormonas.

## Lo Que Sabemos Sobre Los Ftalatos

El Centro ha estado evaluando la relación entre la exposición a los ftalatos durante el embarazo y la edad gestacional al momento del parto entre sus cohortes de investigaciones de mujeres y niños que viven en el norte de Manhattan y el sur del Bronx. Hasta la fecha, los investigadores han encontrado una exposición considerable a los ftalatos durante el embarazo. Detectaron ftalatos en el 99 al 100 por ciento de las muestras de aire respirado por las madres. Estas muestras se colectaron a través de un monitor de aire de que cargan las madres participantes del estudio en una mochila. Además, se detectaron dos o más de los metabolitos de ftalatos que están investigando y estos se encuentran en el 100 por ciento de las muestras de orina. Los niveles de metabolitos fueron generalmente más altos entre las mujeres de la cohorte del Centro al compararse la medida entre una muestra de mujeres en edad reproductiva (18-40 años), representativa a nivel nacional la cual forma parte de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (NHANES).

Los investigadores han encontrado que la exposición prenatal al ftalato DEHP se asoció con una gestación más corta. Sin embargo, dadas las inconsistencias con los hallazgos previos en otras poblaciones de estudio, estos resultados deben

interpretarse con precaución y se justifica la necesidad de investigaciones adicionales.

## **Lo Que Puedes Hacer**

### **Comer Alimentos Naturales y Frescos cuando sea Posible**

- Un reciente pequeño estudio encontró que cuando las familias sustituyeron los alimentos frescos y redujeron el consumo de alimentos con ingredientes procesados y envasados, tuvieron una menor exposición al ftalato DEHP.

### **Evita los Plásticos #3**

- Busque plásticos # 2, 4 y 5 que tengan menos probabilidades de contener ftalatos.
- Visite [Healthy Child Healthy World](#) en FACEBOOK para obtener una guía más completa sobre la codificación plástica.
- Los plásticos marcados reciclaje # 3 están hechos con cloruro de polivinilo (PVC) el cual a menudo usa ftalatos para ablandar el plástico, este plástico debe evitarse.

### **Use Recipientes Sin PVC al Almacenar sus Alimentos**

- Use recipientes de alimentos de acero inoxidable, vidrio y cerámica en vez de usar plástico.
- El cloruro de polivinilo (PVC) es un tipo de plástico tratado con ftalatos para hacerlo más suave y flexible. El PVC y los ftalatos pueden filtrarse en los alimentos que consumimos y generalmente deben evitarse.

### **No Use Recipientes de Plástico al Calentar Alimentos en el Microondas**

- Si usa recipientes de plástico para almacenar alimentos, no los ponga en el microondas. Lo caliente causa que los ftalatos se suelten y acelera la migración del recipiente al alimento. Una forma de exponerse a los ftalatos que en realidad es fácil de evitar.

### **Evite los Ftalatos en los Juguetes**

- Cuando sea posible, evite los juguetes de plástico por completo.

- Busque juguetes hechos de polipropileno o polietileno, en lugar de cloruro de polivinilo (PVC), que a menudo se fabrica con ftalatos.
- Compre juguetes de fabricantes como Early Start, Brio, Chicco, Evenflo, Gerber, Lego, Sassy, que se han comprometido a eliminar los ftalatos de sus productos.

### **Opta por Cosméticos sin Ftalatos**

- Las bases de datos de cosméticos libres de ftalatos se pueden encontrar aquí: [La Campaña para Cosméticos Seguros](#) y [la Base de Datos de Cosméticos Profundos de la Piel de EWG](#)
- Revise las etiquetas y evite los esmaltes de uñas que incluyen los ftalatos como ingrediente

### **Ventile su Hogar y Evita los Ambientadores Perfumados**

- Muchos productos comerciales contienen ftalatos tóxicos que han demostrado ser dañinos para la salud de los niños. Vea las [RECETAS VERDES](#) elaborada por el Consejo Juvenil de CCCEH.
- En lugar de usar ambientadores y para reducir el polvo y aumentar la ventilación, aumente la circulación de aire abriendo ventanas y usando ventiladores.
- Los ftalatos también pueden adherirse a las partículas de polvo y ser inhalados desde el aire.

Los ftalatos también se utilizan a menudo como disolventes en perfumes y ambientadores y pueden ser inhalados o absorbidos al rociarse durante la aplicación.