



# Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States  
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



## Los ftalatos



### ¿Sabía usted?

Los ftalatos son sustancias químicas que pueden afectar a los sistemas hormonales del cuerpo humano. Los sistemas hormonales son importantes para el funcionamiento normal de nuestros cuerpos, incluyendo el desarrollo cerebral y la salud reproductiva. Los ftalatos están presentes en miles de productos: jabones, cosméticos, productos para el cabello, pisos de vinilo, revestimientos de pared y materiales de empaque de plástico. La exposición a algunos ftalatos está asociada con un mayor riesgo de daños reproductivos, obesidad y asma. Se sospecha que algunos ftalatos son carcinógenos (causan cáncer).

### Haga esto

- ✓ Cuando sea posible, compre productos de aseo personal que sean libres de ftalatos
  - ✓ Elija productos sin fragancias siempre que pueda.
- ✓ Use un trapeador o trapo mojado para limpiar pisos y superficies para eliminar el polvo de su casa.
  - ✓ Use un trapo de microfibras y/o una aspiradora con filtro HEPA.
- ✓ Use recipientes reutilizables de vidrio, o recipientes de acero inoxidable para los alimentos y las bebidas, especialmente si están calientes.

### No haga esto

- ✗ Evite el uso de plásticos con los códigos de reciclaje #3 (PVC), #6 (estireno) y #7 (BPA).
- ✗ Si no es posible evitar el uso de materiales de plástico, elija los que lleven los códigos #1 (PETE), #2 (HDPE), #4 (LDPE), o #5 (PP).
- ✗ No caliente alimentos en el microondas en recipientes de plástico, ni los limpie en el lavaplatos automático.
- ✗ Evite los alimentos enlatados o procesados. ¡Coma fresco!



Para más información, escanee el código o visite:  
[wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards](http://wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards)