

RECOMENDACIONES PARA MUJERES EN EDAD FÉRTIL PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN A DISRUPTORES ENDOCRINOS

Grupo Disruptores Endocrinos de la SEEP-Grupo GEMASEEN de la SEEN

1

Reduce el uso de plásticos en contacto con tu comida y bebida. Usa bolsas de tela reutilizables para la compra, **evita los alimentos super-empaquetados** y ultraprocesados. Siempre que puedas, **elige alimentos frescos, de estación y cercanía, a granel y si es posible de producción ecológica.**



En la cocina, emplea **recipientes, tazas y utensilios de vidrio, cerámica, acero o madera.** Evita las **sartenes y utensilios con antiadherentes** plastificadas.

2

3

Evita calentar comida en envases de plástico. Usa recipientes de **vidrio o cerámica para calentar** alimentos. Deshazte de los **moldes de horno de silicona.**



Bebe agua del grifo si es de buena calidad. Si no lo es, opta por **agua filtrada o embotellada en vidrio.** Infórmate de la calidad del agua que te suministra el ayuntamiento.

4

5

Mantén tu casa bien ventilada y sin ambientadores o pesticidas. Limpia el polvo con frecuencia (con paño húmedo o aspiradora). Ojo con los collares antiparásitos de las mascotas, sobre todo si hay niños en casa.



Elige productos de higiene y cosmética con pocos ingredientes y sin químicos innecesarios. Evita parabenos, triclosán, metales tóxicos, benzofenonas y fragancias artificiales ("perfume"), que pueden incluir sustancias como ftalatos.

6

7

Usa productos menstruales sin fragancias ni químicos añadidos. Elige opciones sencillas. Cuida tus uñas, pero evita los componentes tóxicos de las uñas artificiales. Infórmate en tu manicura.



Prefiere ropa de tejidos naturales (como algodón) y poco tratada. Lava la ropa nueva antes de usarla. **Alarga la vida de tu ropa** regalándola o vendiéndola. Busca una manera sostenible para deshacerte de la ropa.

8

9

Mantén un peso saludable. La grasa corporal puede acumular contaminantes que luego pueden liberarse en el organismo. Usa el **transporte público y camina.**



En la calle, **reduce el contacto con los tickets térmicos, como del parking.** Siempre que puedas, pide el **ticket digital.** **Airea tu coche antes de entrar, sobre todo en meses de calor y si está aparcado al sol.**

10

Descargarlo aquí