

# RECOMENDACIONES PARA MUJERES EMBARAZADAS Y EN PERÍODO DE LACTANCIA CON OBJETO DE REDUCIR LA EXPOSICIÓN A DISRUPTORES ENDOCRINOS

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

Muchos objetos puede contener sustancias químicas que actúan como disruptores endocrinos, por ejemplo, cosméticos y productos de limpieza. Si estás embarazada o planeas quedarte embarazada o estás dando el pecho, debes prestar especial atención a estas sustancias químicas, ya que tu bebé es muy sensible a las influencias externas. Para mayor seguridad, independiente de que los productos que usas y consumes estén autorizados y sometidos a regulación general, es recomendable limitar tu exposición a las sustancias químicas que han sido identificadas como disruptores endocrinos.

1

**Evita los plásticos** en contacto con alimentos y bebidas ya desde la compra, y especialmente si van a ser sometidas a calor. En su lugar, utiliza recipientes, utensilios, botellas y tazas de vidrio, cerámica, acero o madera. En la cocina, **evita los utensilios con antiadherentes**, como es el caso de las sartenes con perfluorados, PFOS o PFOAS.



**Reduce el consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y enlatados. Elige alimentos frescos** (no procesados y no envasados), **de temporada y proximidad**, a poder ser **ecológicos**. Cualquier fruta u hortaliza debe ser lavada cuidadosamente y, si es posible, pelada para eliminar posibles residuos de pesticidas en su superficie.

2

3

**Evita el alcohol** y el consumo de **pescados de gran tamaño** como, por ejemplo, el pez espada o emperador, tiburón, atún rojo y lucio. Estos peces pueden tener niveles muy elevados de contaminantes persistentes como mercurio y PCBs.



Bebe **agua del grifo** cuando sea de buena calidad. Infórmate de la que te suministra tu ayuntamiento. Si hubiese algún problema, recurre al uso de un filtro homologado y al embotellado en vidrio.

4

5

**Mantén la casa sin ambientadores ni pesticidas.** Ventila y limpia el polvo con frecuencia, con agua o aspirando. Infórmate sobre posibles sustancias nocivas en el entorno laboral, por ejemplo: peluquerías, centros de cuidados de uñas, tintorerías, floristerías o trabajo agrícola.



Usa productos de higiene y cosmética **libres de parabenos, triclosán, benzofenonas, y siliconas D4 y D5**. Las fragancias y perfumes pueden contener químicos como ftalatos. Prefiere los productos con menos ingredientes.

6

7

Procura conseguir una **adecuada ganancia de peso durante el embarazo**. En caso de sobrepeso u obesidad es mejor bajar de peso antes y no durante el embarazo o lactancia, ya que en la grasa corporal se acumulan gran cantidad de contaminantes tóxicos que pueden ser liberados al organismo y pasar al bebé por la placenta o la leche materna.



Elige preferiblemente **tejidos no sintéticos** (ejemplo: sin poliéster) y poco tratados, como por ejemplo de algodón. En cualquier caso, **lava la ropa nueva antes de usarla**.

8

9

**Minimiza la exposición a pinturas, aerosoles y tintes para el cabello.** El embarazo es el peor momento para pintar una habitación, pintarte el cabello o cambiar a un coche nuevo.



Compra juguetes con etiqueta CE y sin perfume y evita los juguetes de plástico

10

Descargarlo aquí