

# 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 alimentos y bebidas. Usa bolsas de tela reutilizables para la compra. Evita alimentos ultraprocesados y sobreenvasados. Siempre que puedas, elige alimentos frescos, de temporada y proximidad, a granel y, si es posible, de producción ecológica. Lava bien frutas y verduras y, si es posible, pélaslas.
- 

**2** En la cocina, **utiliza recipientes, tazas y utensilios de vidrio, cerámica, acero inoxidable o madera.** Evita las sartenes y otros utensilios con recubrimientos antiadherentes.
- 

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

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

**5** **Mantén tu casa bien ventilada,** sin ambientadores ni pesticidas y libre de humo y vapeadores. Limpia el polvo con frecuencia con un paño húmedo o aspiradora. Evita el uso de collares antiparásitos en mascotas, especialmente si hay niños en casa.
- 

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

**7** Usa **productos menstruales sin fragancias ni químicos añadidos** y elige opciones sencillas. **Cuida tus uñas,** pero **evita los componentes tóxicos** de las uñas artificiales. Infórmate en tu centro de manicura sobre los productos utilizados.
- 

**8** **Prefiere ropa de tejidos naturales, como algodón, y poco tratada.** Lava la ropa nueva antes de usarla por primera vez, especialmente si está en contacto directo con la piel. Alarga la vida de tu ropa regalándola, reutilizándola o vendiéndola, y deséchala de forma sostenible.
- 

**9** **Mantén un peso saludable,** ya que la grasa corporal puede acumular contaminantes que después se liberan en el organismo. Usa el transporte público, bicicleta y camina siempre que puedas.
- 

**10** En la calle, **reduce el contacto con tickets térmicos,** como los de aparcamiento. Siempre que puedas, pide el ticket digital. **Airea tu coche** antes de entrar, sobre todo en meses de calor o si ha estado aparcado al sol.

