



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 de uso cotidiano pueden contener sustancias químicas que actúan como disruptores endocrinos, como ocurre con algunos cosméticos y productos de limpieza. Si estás embarazada, planeas quedarte embarazada o estás dando el pecho, es importante prestar especial atención a estas sustancias, ya que el bebé es especialmente sensible a las influencias externas. Para mayor seguridad, aunque los productos que usas y consumes estén autorizados y sometidos a regulación general, se recomienda limitar la exposición a las sustancias químicas identificadas como disruptores endocrinos.


1  **Evita el contacto de plásticos con alimentos y bebidas** desde el momento de la compra, especialmente si van a ser sometidos a calor. En su lugar, utiliza recipientes, utensilios, botellas y tazas de vidrio, cerámica, acero inoxidable o madera. En la cocina, **evita utensilios con recubrimientos antiadherentes**, como algunas sartenes que pueden contener compuestos perfluorados (PFOS o PFOA).


2  Reduce el consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y enlatados. **Elige alimentos frescos, de temporada y de proximidad**, preferiblemente ecológicos. **Lava cuidadosamente frutas y hortalizas** y, si es posible, péralas para eliminar posibles residuos de pesticidas.


3  **Evita el alcohol y el consumo de pescados de gran tamaño**, como pez espada o emperador, tiburón, atún rojo y lucio, ya que pueden contener niveles elevados de contaminantes, como mercurio y otros contaminantes persistentes (PCB).


4  Bebe **agua del grifo** cuando sea de buena calidad. Infórmate sobre el agua que suministra tu ayuntamiento. Si hubiera algún problema, utiliza un filtro homologado o agua embotellada en vidrio.


5  Mantén tu casa y tu coche **sin ambientadores ni pesticidas, y libres de humo de tabaco y vapeadores**. Ventila y limpia el polvo con frecuencia con un trapo húmedo, agua o aspiradora. Infórmate sobre posibles sustancias nocivas en tu entorno laboral, especialmente en peluquerías, centros de uñas, tintorerías, floristerías o trabajos agrícolas.

6  Usa productos de **higiene y cosmética libres de parabenos, triclosán, benzofenonas y siliconas D4 y D5**. Las fragancias y perfumes pueden contener sustancias químicas como ftalatos. Prefiere productos con pocos ingredientes.

7  Procura **mantener una ganancia de peso adecuada durante el embarazo**. En caso de sobrepeso u obesidad, es preferible perder peso antes del embarazo y no durante el embarazo o la lactancia, ya que en la grasa corporal pueden acumularse contaminantes tóxicos que podrían liberarse al organismo y pasar al bebé a través de la placenta o la leche materna.

8  Elige preferiblemente **tejidos no sintéticos** (por ejemplo, sin poliéster) y poco tratados, como el algodón. En cualquier caso, lava la ropa nueva antes de usarla por primera vez especialmente si esta en contacto directo con la piel.

9  **Minimiza la exposición a pinturas, aerosoles y tintes para el cabello**. El embarazo no es un buen momento para pintar una habitación, teñirte el cabello o estrenar un coche nuevo.

10  Compra juguetes con **etiqueta CE y sin perfume, y evita los juguetes de plástico** siempre que sea posible.

