

# ENDOCRINOLOGÍA

## Disruptores endocrinos

### INFORMACIÓN PARA PACIENTES

**Nicolás Olea Serrano.** Hospital Universitario Clínico San Cecilio. Departamento de Radiología y Medicina Física. Facultad de Medicina. Universidad de Granada. Granada.

**Enrique Moratalla Aranda.** Servicio Medicina Nuclear. Hospital Universitario Clínico San Cecilio. Granada.

**Manuel Muñoz Torres.** Hospital Universitario Clínico San Cecilio. Departamento de Medicina. Facultad de Medicina. Universidad de Granada. Granada.

Ciertos contaminantes ambientales presentes en alimentos, cosméticos, artículos de consumo o el aire interior de su vivienda pueden acceder a su organismo y afectar al equilibrio de las hormonas y al metabolismo. Se conocen con el nombre de disruptores endocrinos (DE). Es importante saber las fuentes y las vías de exposición y tratar de evitar en lo posible sus efectos indeseables; para ello hay que seguir las recomendaciones que se reciban en la consulta de endocrinología orientadas a la prevención de las enfermedades comunes relacionadas con las hormonas.

Estas recomendaciones son de carácter general y pueden ayudar a disminuir la exposición y los efectos de estos contaminantes ambientales:

- Consumir productos frescos y disminuir el uso de los procesados, así se evitará la exposición a los contaminantes que adquieren los alimentos durante su producción (pesticidas y hormonas), almacenaje (fungicidas), empaquetado (plásticos del envasado) y procesado (plásticos en la cocina).
- Buscar alimentos de cercanía y de temporada, de esta manera se evitará el enorme impacto ambiental de la producción alimentaria, que a la larga repercute en el medio en que se vive y en la exposición a DE.
- Evitar el consumo de carnes grasas y de pescados grasos y grandes, así se disminuirá la exposición a compuestos orgánicos persistentes como los bifenilos policlorados o PCB y a metales pesados como el mercurio.
- Consumir agua municipal y exigir que tenga la calidad que merece. Evitar el consumo de agua y bebidas embotelladas en plástico.
- Evitar el exceso de plásticos en el hogar, reduciendo lo que entra en casa mediante el envasado alimentario y cualquier tipo de empaquetado.
- Buscar marcas de cosméticos y productos de cuidado personal que se preocupan por la salud -preferiblemente aquellas que tienen la certificación ecológica de la UE- y evitar parabenos y triclosán en su composición.
- Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias para evitar el cáncer de piel, pero cuidar el sobreuso de filtros ultravioleta tipo benzofenona.
- Airear el hogar al menos dos veces al día abriendo las ventanas durante media hora. Aspirar el polvo, mejor que barrer, y eliminar convenientemente lo aspirado. De esta forma se eliminarán muchos compuestos volátiles, que son DE.
- Reducir al máximo el empleo de ambientadores en el hogar y desenchufar los aparatos electrónicos cuando no estén en uso. Evitar los retardantes de fuego.
- Elegir tejidos preferentemente de productos naturales para la ropa. Lavar la ropa infantil y los juguetes antes de usarlos. Evitar aditivos textiles como los perfluorados, que son DE.
- Asegurar el correcto destino de los desechos plásticos, electrónicos y textiles. En cualquier caso, hacer que en casa prevalezca la reducción, la reutilización y la reparación de los materiales.

En general, seguir estas recomendaciones en cualquier momento de la vida, pero extremar los cuidados en los momentos más susceptibles, como cuando se esté planeando tener hijos, durante el embarazo, la lactancia y la infancia.