

# Los Plásticos y el Embarazo: Enfoque en los bisfenoles

## ¿QUÉ SON LOS BISFENOLES?

Bisfenoles como el Bisfenol A (BPA) son químicos que se ven y actúan como el estrógeno u otras hormonas, afectando la manera en la que el cuerpo funciona normalmente.

## ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LOS BPA (Y OTROS BISFENOLES)?

Se encuentran en muchos productos de uso diario como:

- Biberones y tazas para bebés
- Botellas o vasos plásticos
- Recipientes plásticos para empacar alimentos
- Envolturas de plástico
- Recubrimiento interno de las latas de alimentos y bebidas
- Algunos recibos de compra

### ¿Qué posibles riesgos para la salud están asociados a la exposición a los bisfenoles?



Los bebés pueden estar expuestos a los BPA durante el embarazo a través de la placenta y el líquido amniótico.

Algunos estudios\* indican que los niños expuestos durante el embarazo tienen mayor riesgo de:



**Nacimiento prematuro**



**Alteraciones en el desarrollo cerebral**



**Obesidad infantil**



**Asma**

*\*Las investigaciones aún continúan para entender todos los efectos de los bisfenoles en la salud. En algunos estudios, se han encontrado BPAs en el cuerpo de casi todas las personas que han sido analizadas. Aunque evitar los plásticos completamente no es posible, es importante tratar de reducir la exposición a los plásticos BPA, especialmente durante el embarazo.*



El término “libre de BPA” no tiene mayor importancia puesto que los BPAs están siendo reemplazados por Bisfenol S (BPS) y Bisfenol F (BPF). Estos pueden ser igualmente dañinos para la salud, por lo tanto, es recomendable evitar los bisfenoles en general.

## ¿QUÉ MEDIDAS PUEDE TOMAR PARA LIMITAR SU EXPOSICIÓN A LOS BISFENOLES?

### Opte por alimentos y bebidas frescas o congeladas

- Consuma frutas y vegetales frescos o congelados
- Compre alimentos en empaques de cartón o vidrio y evite los enlatados
- Utilice granos y legumbres secos (en lugar de productos enlatados)

### De ser posible, evite:

- Congelar, hervir, o poner en el microondas productos que contengan plástico
- Guardar comida en recipientes de plástico
- Utilizar utensilios de cocina de plástico en mal estado
- Manipular recibos (lave sus manos con agua y jabón en caso de hacerlo)
- Los plásticos con etiquetas 3, 6 y 7

### De preferencia, escoja:

- Recipientes y botellas de vidrio, acero inoxidable, cerámica y porcelana
- Recibos electrónicos en lugar de recibos de papel
- No toque recibos con las manos secas
- No utilice gel antibacterial antes o después de tocar un recibo
- Amamantar a su bebe tanto como sea posible, o:
  - Utilice fórmula en polvo en lugar de fórmulas líquidas para alimentar a su bebé
  - Si necesita usar fórmula líquida, utilice empaques libres de bisfenoles



Escanee el código QR para más información sobre los BPA y como reducir su exposición a ellos. La información de los códigos QR solo en inglés.

Traducción en español, Laura Pinilla Mejia, CU CCCEH