

# Productos de Consumo Diario y el Embarazo:

## Enfoque en los parabenos

### ¿QUÉ SON LOS PARABENOS?

- Los parabenos son sustancias químicas que se encuentran en productos de cuidado personal, y que ayudan a mantener los productos frescos
- Los parabenos se ven y actúan del mismo modo que las hormonas, tales como el estrógeno
- Por esta razón pueden afectar el funcionamiento normal del cuerpo

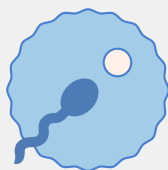
### ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LOS PARABENOS?

Los parabenos se encuentran en muchos productos de uso diario como:

- Champús y acondicionadores
- Cremas humectantes
- Limpiadores faciales y corporales
- Protector solar
- Algunos desodorantes
- Cremas y geles de afeitar
- Crema dental
- Enjuague bucal
- Maquillaje
- Otros cosméticos

### ¿Qué riesgos para la salud están posiblemente asociados a la exposición a los parabenos?

Estudios\* revelan que la exposición a los parabenos en personas embarazadas puede aumentar los riesgos de:



nacimiento prematuro



diabetes gestacional



disminución de la fertilidad



peso bajo al nacer



obesidad infantil

*\*La CDC encontró parabenos en el cuerpo de más del 92% de los individuos que fueron analizados ya que evitar los parabenos por completo no es fácil. Mientras que los científicos continúan descubriendo que riesgos para la salud se relacionan con la exposición a los parabenos, reducir la exposición a estos durante el embarazo es de gran ayuda.*



## ¿CÓMO SE ENCUENTRAN LOS BEBÉS EXPUESTOS A LOS PARABENOS?

- Por medio de la placenta durante el embarazo
- Por consumo de leche materna de personas expuestas a ftalatos

## ¿QUÉ MEDIDAS PUEDE TOMAR PARA REDUCIR SU EXPOSICIÓN A LOS PARABENOS?

- Lea las etiquetas de sus productos de aseo personal y evite aquellos que contengan:
  - metilparabeno
  - etilparabeno
  - propilparabeno
  - butilparabeno
  - isopropilparabeno
  - isobutilparabeno
- Procure reemplazar los productos que actualmente usa, por productos libres de parabeno.
- Consulte a su médico si tiene dudas sobre algún producto que se encuentre utilizando

### Para más información



Conozca más sobre los parabeno en Environmental Working Group (EWG)



Utilice la base de datos de Environmental Working Group's Skin Deep

Escanee los códigos QR para conocer más sobre los parabeno en sus productos de uso personal.

La información de los códigos QR solo en inglés.

Traducción en español, Laura Pinilla Mejia, CU CCCEH