



# ¿Sus productos cosméticos son seguros?



Los estudios científicos han demostrado que muchos de los ingredientes comunes en los productos cosméticos pueden ser perjudiciales para las personas, la fauna y el medio ambiente. Algunos de los productos químicos utilizados son **disruptores hormonales** que tienen la capacidad de interferir con las hormonas naturales y afectar nuestra salud. Afortunadamente, hay alternativas más seguras disponibles. Aquí hay algunos pasos que puede tomar para reducir la exposición en su casa y proteger a su familia.

*El Estudio Hermosa es una colaboración entre el Centro de Investigación del Medio Ambiente y Salud Infantil de la Universidad de California en Berkeley y de la Clínica de Salud del Valle de Salinas. El financiamiento es provisto por el Programa de Investigación de Cáncer de Seno de California.*

## Siga estos consejos para reducir su exposición a los disruptores hormonales:



**Simplifique** – Escoja productos con listas de ingredientes simples y menos químicos sintéticos. Considere productos sin aroma y evite fragancias sintéticas (busque la palabra "fragrance/fragancia" o "parfum/perfume" en las etiquetas). Pregúntese si realmente necesita ese producto y todas esas exposiciones químicas adicionales; en general use menos productos.



**Lea la etiqueta** - Dado que la industria cosmética en gran parte no es regulada, nos corresponde hacer nuestra propia investigación para encontrar los productos más seguros. La mayoría de nosotros por lo menos miramos las etiquetas cuando compramos productos cosméticos. Pero, ¿sabemos lo que estamos buscando? No siempre. No existen normas legales para productos de cuidado personal etiquetados como "puro", "natural" u "orgánico", así que hay que buscar más allá de los reclamos de mercadeo y leer cuidadosamente las etiquetas.



**Encuentre los cosméticos más seguros** - puede usar la base de datos Skin Deep para evaluar la toxicidad de sus productos favoritos en [www.ewg.org/skindeep/](http://www.ewg.org/skindeep/). También puede revisar el GoodGuide en [www.goodguide.com/](http://www.goodguide.com/) o descargar la aplicación gratis en su teléfono o tableta.



**Involúcrese** – No debería de ser legal vender cosméticos que contienen ingredientes peligrosos. Apoyamos la Ley de Cosméticos Seguros 2013 que protegería nuestra salud y daría mejor información a los consumidores para tomar decisiones inteligentes. Manténgase informado, hable, y pase la información!



CHAMACOS Youth Community Council (Consejo de la Comunidad de Jóvenes)  
Health & Environmental Research on Makeup of Salinas Adolescents



# Etiquetas de Belleza Verde



## Químicos Disruptores Hormonales que debe buscar en los productos de cuidado personal:



### **Ftalatos**

**Uso:** Para hacer que los perfumes duren más tiempo y hacer el esmalte de uñas más liso.

**Encontrado en:** Perfumes, jabones perfumados, champús, lociones y otros productos de belleza. Ambientadores y productos de limpieza perfumados. Esmalte de uñas.

**Efectos en la salud:** Relacionado con problemas de comportamiento y alergias en niños. Puede afectar el desarrollo reproductivo en los hombres.

**Cómo se indica en la etiqueta:** "Fragrance/Fragancia" o "parfum/perfume"

**En lugar compre:** Productos sin fragancia o con fragancia natural.



### **Parabenos**

**Uso:** Un preservativo para prevenir el crecimiento de moho y bacteria

**Encontrado en:** Maquillaje de fondo, rímel, delineador de ojos, sombra de ojos y otros cosméticos.

**Efectos en la salud:** Imita el estrógeno. Se ha relacionado con el cáncer de mama, pero se sabe poco acerca de cómo afecta nuestra salud.

**Cómo se indica en la etiqueta:** Methyl paraben/metil parabeno, ethyl paraben/etil parabeno, propyl paraben/propil parabeno.

**En lugar compre:** Maquillaje hecho con minerales y sin parabenos.



### **Triclosan**

**Uso:** Para matar bacterias

**Encontrado en:** Jabón y limpiadores antibacteriales o antimicrobianos. Pasta de dientes Colgate Total.

**Efectos en la salud:** Relacionado con cambios en estrógeno y la hormona tiroidea. Efectos en la salud a largo plazo aún no se saben.

**Cómo se indica en la etiqueta:** Triclosan, "antibacterial"

**En lugar compre:** Jabón o pasta de dientes regular matan gérmenes igual de bien.



### **Oxibenzona**

**Uso:** Para bloquear la radiación UV

**Encontrado en:** Protector solar, maquillaje de fondo, rubor y otros cosméticos.

**Efectos en la salud:** Se ha relacionado con la disminución de la producción de esperma en ratas y con cambios en el peso al nacer en los humanos.

**Cómo se indica en la etiqueta:** oxybenzone/oxibenzona, BP-3

**En lugar compre:** Protectores solares con óxido de zinc o dióxido de titanio