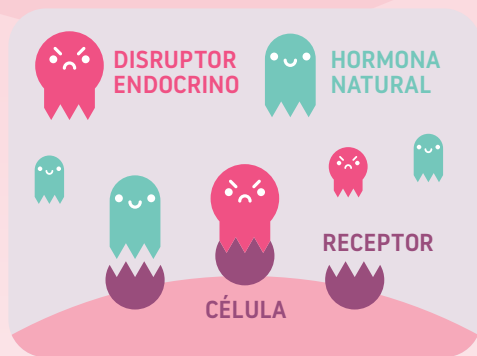


¿Qué son?



Son sustancias químicas que se comportan como hormonas, **alterando el funcionamiento normal** de las hormonas de nuestro organismo.



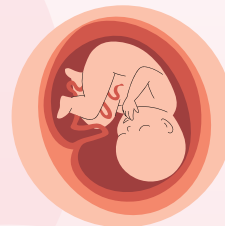
AFECTAN MÁS A LAS MUJERES

aumentando el riesgo de cáncer de mama, ovario y útero, pubertad precoz, enfermedades tiroideas, endometriosis, síndrome de ovario poliquístico, problemas de fertilidad...



El momento de exposición a los disruptores puede tener más importancia que el nivel de exposición. Por ello es fundamental **TRATAR DE REDUCIRLA DURANTE EL EMBARAZO, LA LACTANCIA Y LA INFANCIA.**

Durante el embarazo se asocian a mayor frecuencia de **ABORTOS, BAJO PESO AL NACER Y MALFORMACIONES COGÉNITAS.**



En las primeras etapas de la vida pueden inducir cambios en el organismo que **AUMENTAN LA SUSCEPTIBILIDAD A ENFERMEDADES**

a lo largo de la vida (alteraciones del neurodesarrollo, asma, hipotiroidismo, diabetes, obesidad, cáncer...)...

...aunque las manifestaciones pueden no ser evidentes durante años.



DISRUPTORES ENDOCRINOS

RECOMENDACIONES para reducir nuestra exposición



Principado de Asturias

Consejería de Salud



SERVICIO DE SALUD DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Estrategia de Salud de las Mujeres de Asturias
2024 - 2030

RECOMENDACIONES

LÁVATE LAS MANOS CON FRECUENCIA



LLEVA UNA ALIMENTACIÓN SANA Y NATURAL

- Basada en alimentos frescos y de proximidad.
- Producidos sin pesticidas. Si no es orgánica, pela toda la fruta y verdura.
- Evita la comida ultraprocesada.
- Evita latas y envoltorios de plástico.

NO USES ENVASES, NI UTENSILIOS DE COCINA DE PLÁSTICO

- Especialmente los marcados en su base 3 (PVC o vinilo) 6 ó 7.
- Los marcados con el número 1 no se deben reutilizar.
- Son preferibles otros materiales como vidrio, acero inoxidable, madera y cerámica.
- No calientes alimentos ni bebidas en recipientes de plástico, ni utilices estos envases para contener líquidos calientes.
- Evita introducir en el microondas y lavavajillas envases de plástico.

EVITA RECUBRIMIENTOS ANTIADHERENTES, ESPECIALMENTE AQUELLOS CON TEFLÓN Y PERFLUORADOS (PFOS Y PFOAS)

USA ROPA DE ALGODÓN

- Especialmente en criaturas recién nacidas, evitando fibras sintéticas.
- Evita utilizar suavizante.

UTILIZA PRODUCTOS DE HIGIENE SIN PARFUM, PARABENOS, FTALATOS, BENZOFENONAS, FENOXIETANOL Y ACEITE DEL ÁRBOL DEL TÉ

No abuses de las toallitas.



EVITA EL PLÁSTICO TIPO BISFENOL A EN TETINAS DE BIBERONES Y CHUPETES

- Son preferibles de silicona y caucho natural.

EN LA CASA

- Quítate los zapatos al entrar.
- Evita ambientadores e insecticidas, sobre todo en spray.
- Evita productos de limpieza agresivos.
- Ventila y pasa la aspiradora, usa filtros de partículas de aire de alta definición y un paño húmedo para quitar el polvo.
- Quita o minimiza textiles de plástico, como alfombras y manteles.
- Opta por muebles de madera en lugar de sintéticos o de plástico.
- Evita artículos de policarbonato o cloruro de polivinilo.



NO MANIPULES EN EXCESO LOS TICKETS TÉRMICOS