



RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR LA EXPOSICIÓN A DISRUPTORES ENDOCRINOS

SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
ENDOCRINOLOGÍA
PEDIÁTRICA



(ESPECIALMENTE DURANTE LA GESTACIÓN Y LA ETAPA DE LACTANCIA Y PERIPUBERAL)



- **Ventilar** a diario.
- **Evitar** perfumes y **ambientadores**.
- Quitar el polvo con agua o utilizando **aspiradora**.
- Reducir el tiempo frente a **pantallas**.
- **Lavarse las manos** con frecuencia.

- **Evitar el uso de plástico** ya desde la compra, en contacto con la comida y en el microondas.
- Priorizar el uso de sartenes y ollas de acero, vidrio o cerámica **sin antiadherente**.
- Usar utensilios de cocina de **madera**.



- Consumir **alimentos frescos**, de proximidad y de temporada (preferentemente ecológicos).
- **Reducir ultraprocesados** y comida para llevar.
- **Lavar** bien y/o **pelar** las frutas y verduras





RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR LA EXPOSICIÓN A DISRUPTORES ENDOCRINOS

SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
ENDOCRINOLOGÍA
PEDIÁTRICA



(ESPECIALMENTE DURANTE LA GESTACIÓN Y LA ETAPA DE LACTANCIA Y PERIPUBERAL)

- **Reducir la cantidad** de cosméticos (especialmente: lacas de uñas y productos de *skincare*).
- Utilizar **productos SIN:** *parfum*, parabenos, benzofenonas, fenoxietanol, triclosán o parafina líquida.
- **Reducir** el uso de **toallitas**.
- **Evitar esencia** del árbol del té y lavanda.



- Priorizar **tejidos naturales**.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Lopez-Rodriguez D, Franssen D, Heger S, Parent AS. Endocrine-disrupting chemicals and their effects on puberty. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab.* 2021 Sep;35(5):101579. doi: 10.1016/j.beem.2021.101579. Epub 2021 Sep 17.
- Predieri B, Iughetti L, Bernasconi S, Street ME. Endocrine Disrupting Chemicals' Effects in Children: What We Know and What We Need to Learn? *Int J Mol Sci.* 2022 Oct 7;23(19):11899. doi: 10.3390/ijms231911899.
- Bali D, Vural M, Pop TL, Carrasco-Sanz A, Giardino I, Pastore M, Pettoello-Mantovani M. Endocrine Disruptors and Child Health: Food Contaminant Monitoring in the European Union. *J Pediatr.* 2023 Sep;260:113520. doi: 10.1016/j.jpeds.2023.113520. Epub 2023 May 26.
- Endocrine Society: Common EDCs and Where They Are Found. <https://www.endocrine.org/topics/edc/what-edcs-are/common-edcs>
- NIH: <https://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/endocrine>
- ECHA: <https://echa.europa.eu/es/hot-topics/endocrine-disruptors>
- Olea, Nicolás. (2021). *Libérate de tóxicos: Guía práctica para evitar los disruptores endocrinos*. Barcelona: Paidós. ISBN: 978-84-493-3083-0

Descárgalo aquí

