

TÓXICOS EN EL HOGAR



Marisa Jacott • Azucena Franco • Areli Carreón • Lilia América Albert

Fronteras Comunes

Otoño 2008 México, D.F

Tóxicos en el Hogar
¿Sabes lo que usas o tienes en casa?
Alertas sobre tóxicos

Fronteras Comunes, A.C.

Autoras:
Marisa Jacott,
Azucena Franco,
Areli Carreón,
Lilia América Albert.

Diseño Gráfico: Esperanza Garduño
Impreso por: Grafiá Soluciones
grafiasoluciones@prodigy.net.mx



Fronteras Comunes A.C.
www.fronterascomunes.org.mx
info@fronterascomunes.org.mx

Este material se realizó con el apoyo de Oxfam Gran Bretaña
Impreso en papel sin cloro elemental y libre de ácido. Fabricado con
un mínimo de 50% de fibras recicladas incluyendo 30% de fibras post-consumidor.

www.fronterascomunes.org.mx/toxicoshogar

 Obra bajo licencia Reconocimiento-No comercial 2.5
México de Creative Commons. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.5/mx/>

Alertas sobre TÓXICOS

Bibliografía

- Albert Lilia A., *Introducción a la Toxicología Ambiental*, Centro Panamericano de Ecología Humana y Salud. ECO/OPS, México. 1997.
- Albert L. A., López-Moreno S., Flores J., *Diccionario de la Contaminación*, CECODES, México, 1994. <http://www.laneta.apc.org/emis/docs/dic.htm>
- CHEJ, *PVC the poison plastic*, The Center for Health. Environment and Justice, New York. <http://www.pvcfree.org/>
- *Coming Clean Network*. <http://www.chemicalbodyburden.org/>
- Doney C., *Legado químico. Contaminación en la infancia*, GREENPEACE, España, 2004.
<http://www.greenpeace.org/raw/content/espana/reports/legado-qu-mico-contaminaci-n.pdf>
- Ecology Center, *Healthy toys*. <http://www.healthytoys.org/>
- Environmental Defense, *Toxic Nation*. <http://www.toxicnation.ca/>
- Environmental Working Group. <http://www.ewg.org/>
<http://www.enviroblog.org/> <http://www.cosmeticsdatabase.com/>
- Greenpeace, Environmental Trust, *Química más segura al alcance de la mano*, 2005.
<http://www.greenpeace.org/raw/content/espana/reports/qu-mica-mas-segura-al-alcance.pdf>
- *The Campaign for Safe Cosmetics*. <http://www.safecosmetics.org/>

¡Es importante que sigas limpiando tu casa de tóxicos!

● Las pinturas para la casa, cerámica, barro y juguetes, pueden contener plomo, lo mismo que lápices de labios y veladoras. Las fábricas con procesos que utilizan este metal, contaminan. Adquiere pinturas y productos sin plomo. Infórmate sobre las emisiones y desechos de las industrias que tienes cerca.

● Los sartenes y cacerolas de teflón contienen sustancias que pueden hacerte daño cuando el utensilio se calienta mucho o se desprende el teflón. Utiliza otro tipo de utensilios de cocina.

● Los limpiadores de uso doméstico e industrial, pinturas, barnices, lacas, plásticos, adhesivos, sustancias para lavado en seco y plaguicidas, contienen disolventes tales como xileno, tolueno o benceno, los que también se pueden encontrar en protectores para telas. Limpia con agua, jabón y vinagre.

● Algunas amalgamas, pilas, baterías y focos fluorescentes pueden contener mercurio. Los termómetros de mercurio cuando se rompen, afectan tu salud y ambiente. El metil mercurio está presente en alimentos de origen marino como el atún y otros peces. Compra termómetros de pilas (que no sean de mercurio); pide al dentista que no utilice este metal en las amalgamas que te pone; compra otro tipo de focos.

● La ropa que llevas a la tintorería puede ser limpiada con una sustancia llamada percloroetileno, también conocida como perc, que es tóxica. Infórmate y busca una opción que no use perc para el lavado en seco o prefiere el lavado húmedo.

● Platos, vasos, charolas desechables, así como recipientes de comida rápida, carne y huevo son de propileno mejor conocido como unicel; están marcados con el símbolo de reciclaje 6. Calentar en ellos es peligroso. Evítalos!



¿Lees las advertencias
de las etiquetas
de los productos que usas?

Removedores de manchas multiusos (ropa, tapices, cortinas, tenis, etc.)

PRECAUCIONES: NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. Evite el contacto con los ojos, membranas mucosas y piel. Este producto contiene sustancias tóxicas cuya ingestión o inhalación puede originar graves daños a la salud. Aleje la cara cuando mezcle el producto. En caso de contacto con la piel o con los ojos, enjuague con mucha agua y llame al médico.



PRECAUCIONES: MANTENGASE FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS. Este producto puede provocar fuego si entra en contacto con materiales combustibles. En caso de piel sensible se recomienda usar guantes. No mezcle con cloro. Disuelva el producto en recipientes abiertos, limpios y que no hayan contenido otros productos. No use atomizadores. Evite el contacto con los ojos, membranas mucosas y piel. En caso de contacto con la piel o con los ojos, enjuague con mucha agua y llame al médico.



Limpiadores de polvo (conocidos como atrapa polvo)

PRECAUCIONES: No los deje al alcance de los niños, personas discapacitadas o mascotas. Este envase lleno o vacío, debe mantenerse alejado del fuego y de las instalaciones eléctricas y evitar su exposición al calor. Puede irritar los ojos y la piel. No los aplique cerca de los ojos. Almacénelos en lugar fresco y lejos de alimentos, utensilios de cocina y ropa.

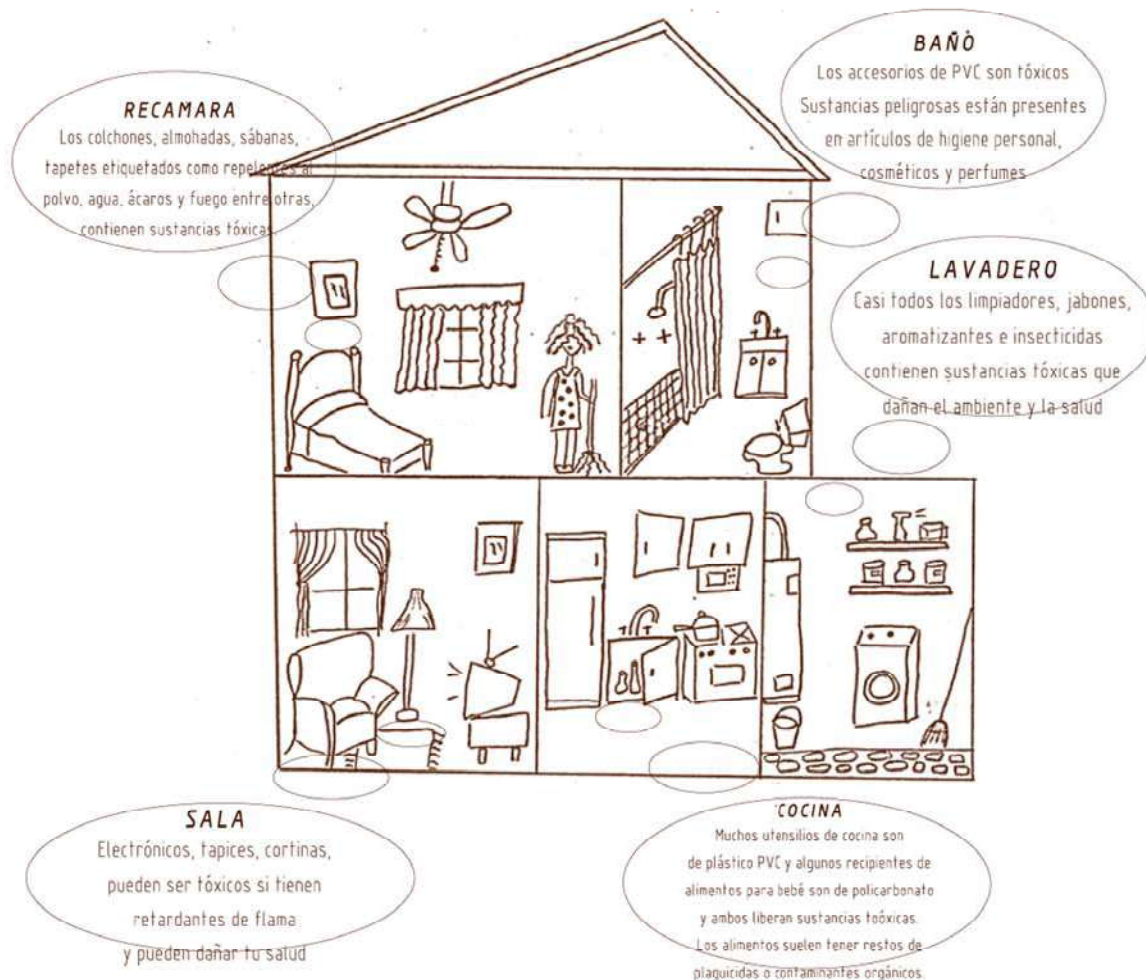


TÓXICOS EN EL HOGAR

ALERTAS SOBRE TÓXICOS

Marisa Jacott, Azucena Franco,
Areli Carreón y Lilia América Albert.





CONTAMINANTES ORGÁNICOS PERSISTENTES (COP) (Persistent Organic Pollutants POPs)

PRODUCTOS	DESCRIPCIÓN
•Shampoo para piojos que contengan lindano •Alimentos ricos en grasa como: carnes rojas y blancas, productos lácteos y huevos •Plaguicidas: aldrín, clordano, dieldrín, DDT, endrín, heptacloro, hexaclorobenceno, mirex, toxafeno y endosulfán •Productos de uso industrial: policlorobifenilos •Subproductos no intencionales de procesos industriales: dioxinas y furanos •Retardantes de flama bromados: pentabromodifeniléter y hexabromobifenilo •Surfactantes y anti-adherentes: perfluorooctosulfonatos (PFOS).	¿Qué son? Los CONTAMINANTES ORGÁNICOS PERSISTENTES (COP) son un grupo de sustancias muy tóxicas, entre las que están algunos plaguicidas, productos de uso industrial y algunos subproductos que se generan durante la incineración de productos que contengan cloro. Los COP son altamente tóxicos y persistentes; tardan años antes de degradarse; se desplazan a distancias muy largas a través del aire y agua y se acumulan en la grasa humana y de los animales. Traspasan la placenta y se excretan en la leche materna. Muchos países han firmado un convenio internacional (Convenio de Estocolmo) para eliminar estos compuestos del planeta por ser muy dañinos para la salud y el medio ambiente. Daños a la salud y el medio ambiente Los COP pueden causar padecimientos neuro-conductuales, cáncer, alteraciones de los sistemas inmunológico y reproductivo, así como endometriosis, además de aumentar la incidencia de diabetes, entre otros efectos. Vías de exposición Oral, dérmica e inhalatoria.
¿Como los puedes reconocer? Los contaminantes orgánicos persistentes sólo se detectan en laboratorio. Sin embargo, si consumes alimentos sin plaguicidas y con poca grasa, disminuira tu ingesta de COP. Evita la quema de productos que contengan cloro.	

ALMIZCLES SINTÉTICOS (Synthetic musks)	
PRODUCTOS	DESCRIPCIÓN
•Higiene personal: shampoos, acondicionadores, desodorantes, cremas, jabones líquidos corporales •Cosméticos •Perfumes, lociones, fragancias •Aromatizantes: ambientadores e inciensos •Limpiadores con fragancia •Detergentes para ropa y cocina	¿Qué son? Los ALMIZCLES SINTÉTICOS son compuestos cuya característica es la de perfumar. Son esencias que se añaden a los productos de cuidado personal y limpieza doméstica, por ejemplo, detergentes para ropa, jabones líquidos corporales, cremas de manos y perfumes. También se utilizan en ambientadores, inciensos y en algunos herbicidas. Daños a la salud y el medio ambiente Algunos almizcles se concentran en el tejido adiposo, sangre y leche materna. Son persistentes, bioacumulables, pueden provocar alteraciones reproductivas y del desarrollo y generar un riesgo de cáncer, aumentando en algunos casos la sensibilidad hacia otras sustancias cancerígenas. Afectan a los organismos acuáticos. Vías de exposición Dérmica e inhalatoria.
¿Cómo los puedes reconocer? Los almizcles sintéticos no están etiquetados como tal por lo que la manera más segura de evitarlos es comprando productos de limpieza e higiene personal biodegradables, que contengan ingredientes naturales y no sintéticos y dejando de consumir artículos innecesarios que pueden contener sustancias tóxicas, algunas de ellas marcadas sólo como "fragancias".	

Tóxicos en el hogar ¿Sabes lo que usas o tienes en casa?

Esta información básica sobre la presencia de sustancias peligrosas en el hogar puede generar un cambio positivo en tu salud y tu ambiente.

Cientos de sustancias sintéticas están en nuestro cuerpo sin que lo sepamos. Esto se debe a que algunas sustancias que se encuentran presentes en diferentes productos, utensilios y aparatos que utilizamos a diario, pueden contaminarnos y afectar la salud de toda la familia.

¿Tienes idea de cómo pueden entrar las sustancias tóxicas a tu cuerpo? ¿Sabías que muchas enfermedades tienen una relación estrecha con los contaminantes ambientales?

Sucede que muchas de las cosas que tienes en casa y utilizas a diario pueden ser tóxicas y provocar problemas hormonales, de conducta, del sistema inmunológico, cáncer u otros daños graves en tu salud y el ambiente.

¿Podrías hacer un recuento de los productos que utilizas y con los que estás en contacto diariamente? Shampoo, acondicionador, crema para peinar, gel, perfume, desodorante, jabón, lápiz de labios, cosméticos, spray para el cabello, crema de afeitar, depiladores, pasta de dientes, cortinas de baño, artículos de plástico, aparatos electrónicos y más.



Echa un vistazo
a lo que usas para
limpiar tu casa

Se calcula
que una persona
está en contacto
con 126 compuestos
químicos todos los días.

¿Acostumbra a leer las etiquetas con los ingredientes o informarte sobre los materiales de fabricación siempre que compras uno de estos productos? ¿Sabes si son seguros los materiales de los que están hechos aparatos electrónicos, cosméticos, juguetes, ropa, limpiadores?

¿Te gustaría poder identificar algunos de los productos de consumo más tóxicos? En esta serie de "Alertas sobre Tóxicos" podrás saber qué es lo que estás usando y elegir lo más adecuado para tu salud y la de tu familia.



Es importante que, como consumidores, **exijamos a los fabricantes que eliminen el uso de sustancias tóxicas** a las que se ha relacionado con cáncer, problemas hormonales, neurológicos u otros problemas de salud y que los replacen por sustitutos no dañinos. Tenemos derecho a llevar una vida sana. El origen de muchos de estos problemas es el exceso en el consumo.

La contaminación por sustancias químicas, también conocida como "contaminación química" se puede transferir de la madre al embrión y al feto a través de la placenta en la etapa de gestación y, después de nacer, a través de la leche materna. Los productos en gestación y los bebés son los más vulnerables a estos cocteles químicos.

Las **pequeñas dosis de sustancias químicas sí importan**, aunque muchas veces se dice que las cantidades de sustancias a las que nos exponemos son tan pequeñas que no implican riesgos, pero el daño potencial a la salud y el ambiente depende de cada sustancia y de las características y estado

de salud de nuestro cuerpo y entorno, por lo que no se puede generalizar y debemos estar alertas al respecto.

Para proteger la salud de sus ciudadanos, en 2006 la **Unión Europea prohibió el uso de más de 400 sustancias tóxicas** o potencialmente peligrosas en productos electrónicos y para el cuidado personal. En Canadá y algunos lugares de Estados Unidos se está cambiando la legislación sobre las sustancias químicas hacia un enfoque preventivo, mientras que en México no pasa nada ¿A las autoridades mexicanas no les interesa nuestra salud? ¿Por qué?

Alertas sobre TÓXICOS

ALQUILFENOLES (Alkylphenols)

PRODUCTOS	DESCRIPCIÓN
•Resinas •Artículos para niños y juguetes •Productos de limpieza industrial y doméstica: detergentes industriales, líquidos para lavadora de trastes y ropa, removedores de manchas, limpiadores en spray •Artículos para el cuidado personal: jabones, shampoos •Cosméticos •Aditivos en pinturas de látex •Plaguicidas como fungicidas •Tratamientos de acabado en cuero y textiles •Espermaticidas	¿Qué son? Los ALQUILFENOLES son compuestos utilizados como materia prima en la fabricación de detergentes; emulsificantes, humectantes y dispersantes, tanto para usos industriales como domésticos. También se utilizan como antioxidantes y estabilizantes de PVC. Daños a la salud y el medio ambiente Los alquilfenoles pueden alterar el sistema endocrino, pueden presentarse en la sangre del cordón umbilical y la leche materna; atraviesan la placenta, alteran el sistema inmunológico y pueden generar predisposición a las alergias. Por su amplio uso en detergentes, los nonilfenoles etoxilados, contaminan las descargas de agua residuales industriales y domésticas por lo que pueden afectar suelo, agua dulce y mares. Su descomposición es sumamente peligrosa; se acumulan en los tejidos de los peces y se biomagnifican en la cadena alimenticia. Vías de exposición La exposición es sobre todo dérmica debido a su uso en cremas, shampoos, desodorantes y perfumes. ¿Cómo los puedes reconocer? Los alquilfenoles no están etiquetados como tal. La manera de evitar la exposición a ellos es comprando productos de limpieza e higiene personal biodegradables y "orgánicos", así como utensilios de plástico que no sean a base de PVC. No compres artículos que señalen que tienen poder fungicida como una característica adicional. Es mejor comprar productos más sencillos y naturales.

RETARDANTES DE FLAMA BROMADOS (BFRs Brominated Flame Retardant)	
PRODUCTOS	DESCRIPCIÓN
•Electrónicos: computadoras, celulares, televisiones, reproductores de CD, DVD, Mp3, etc. •Aparatos electrodomésticos •Artículos para decoración: muebles, cortinas, tapices, maderas, fibras sintéticas •Ropa: pijamas, chamarras, zapatos deportivos •Almohadas •Colchones •Fabricación: aviones, edificios	¿Qué son? Como su nombre lo indica, los RETARDANTES DE FLAMA BROMADOS son compuestos químicos fabricados especialmente para evitar que un producto se incendie fácilmente. Daños a la salud y el medio ambiente Los retardantes de flama bromados se acumulan en tejidos grasos, sangre, hígado, leche materna y sangre del cordón umbilical. Algunos, como los éteres derivados del polibromobifenilo (PBDE), tetrabromobisfenol-A (TBBPA) o el decaBDE son muy tóxicos. Pueden provocar cáncer, daños neurológicos, sobre todo en el feto, y afectar el crecimiento y desarrollo humano, así como provocar defectos de nacimiento, daños en el hígado y riñones. Son disruptores endocrinos y persisten en el medio ambiente. Es común encontrarlos en peces y hasta en ballenas. Vías de exposición Oral a través de la ingestión de alimentos o inhalatoria. ¿Cómo los puedes reconocer? Debes preguntar al fabricante si los productos que vas a adquirir tienen retardantes de flama y pedirle que no se le añadan estas sustancias a tus compras. Algunos productos se etiquetan como "libres de BFR".

El PVC: el enemigo más común en casa

¿Qué tendrías que saber para cambiar tus costumbres de consumo y tener un hogar saludable?

¿Qué es el PVC?



¿Conoces el plástico **PVC**?

¿Sabías que es contaminante y que contiene sustancias tóxicas como los **ftalatos**?

Revisa tu baño, cocina, ropa, accesorios, artículos escolares, juguetes, tuberías, y... ¡casi todo lo demás!

El plástico **PVC (policloruro de vinilo)** también conocido como **vinil** o **vinilo**, es un producto muy peligroso para la salud y el ambiente, por lo que debes aprender a reconocerlo y, en lo posible, a evitarlo, ya que está presente en muchos momentos de nuestra vida cotidiana, aunque es probable que no te hayas dado cuenta. Podemos encontrar **PVC** en juguetes, artículos para bebé, de cocina, empaques de alimentos, bebidas, ropa, artículos de decoración y muchas cosas más.

Este producto es tóxico en todo su ciclo de vida, desde la fabricación y el uso, hasta la disposición final. Además no se puede reciclar debido a las sustancias tóxicas que contiene. Una sola botella de **PVC** puede contaminar el reciclaje de 100 mil botellas de PET.

¿Cómo me puedo contaminar?

El **PVC** tiene aditivos tóxicos como los **ftalatos** que se le agregan para que el plástico sea flexible y moldeable, estos compuestos se pueden liberar con el uso y afectar la salud de niños y adultos. Por ejemplo, los bebés se exponen a los **ftalatos** al chupar juguetes o mordederas si éstos son de **PVC**. El olor a nuevo de un carro o de una cortina de baño (cuya duración en el aire es de aproxima-

damente un mes), de tu bolso o tus recipientes de limpieza y cocina se deben a los **ftalatos** que se han liberado del **PVC**.

Esto ocurre porque los **ftalatos** no forman parte de él. Al liberarse, una gran cantidad de ellos, se van por el drenaje y contaminan, así, las aguas subterráneas y el suelo.

El **PVC** también contiene **compuestos organoestánicos**, algunos de los cuales son tóxicos, con acción fungicida, entre otras.



Algunos países en donde la salud de las personas es primero que las ventas de la industria química

La Unión Europea prohibió el uso de algunos **ftalatos** en productos para bebés y niños. De la misma manera, California fue el primer estado de Estados Unidos en prohibir los **ftalatos**. Desde finales de los años 90, Canadá tiene un acuerdo voluntario con los industriales para que no se usen algunos **ftalatos**.

En la Unión Europea se ha prohibido el uso de algunos **compuestos organoestánicos** en embarcaciones, redes de pesca, productos para bebés, juguetes infantiles y tratamiento de aguas.

Ve el listado de productos que contienen **PVC**, que se encuentra al final de este documento

¡Verás que no te imaginabas que hubiera tantos en tu casa!

Sería bueno que empezaras a eliminar el **PVC** de tu vida.



Sugerencia:

Evita comprar, usar y desechar todo lo que esté etiquetado con el "símbolo de reciclaje" número 3, **PVC**, vinil, o **policloruro de vinilo**. Usa recipientes de vidrio, no calientes en el microondas alimentos en recipientes de plástico, compra juguetes de madera o de tela. Prefiere productos etiquetados "**PVC FREE**" (Libre de PVC).



Alertas sobre **TÓXICOS**

BISFENOL-A EN MATERIALES A BASE DE POLICARBONATO (Bisphenol A)

PRODUCTOS	DESCRIPCIÓN
A BASE DE POLICARBONATO •Cocina: recubrimiento plástico en latas de comida y tapones de botellas •Artículos para bebé: biberones, recipientes de alimentos, latas de fórmulas lácteas •Resinas epoxi y adhesivos: en electrónica, laminados, tuberías de agua •Selladores: dentales y para pintura y barniz •Electrónicos: CD, DVD, placas electrónicas •Adhesivos •Equipamientos electrónicos •Automóviles •Protectores para deportes	¿Qué es? El policarbonato es un polímero que contiene una sustancia sintética llamada BISFENOL-A la cual forma parte de una amplia gama de productos, entre ellos, los que están hechos con policarbonato y resinas epoxi. Con el uso, el bisfenol-A se va liberando de los materiales que lo contienen; esta liberación aumenta al lavar o hervir los utensilios hechos con policarbonato. Daños a la salud y el medio ambiente La exposición a bisfenol-A está ligada con enfermedades como el cáncer de pecho y de próstata, disfunciones del sistema inmunológico, diabetes, problemas cardio-vasculares, altas tasas de aborto, inicio temprano de la pubertad en niñas y problemas de déficit de atención en niños. Los mayores riesgos para la salud son para fetos, niños y adolescentes. El bisfenol-A puede atravesar la placenta contaminando al feto, también se acumula en el cordón umbilical y el líquido amniótico, y se trasfiere a la leche materna. Vías de exposición Oral a través del agua o alimentos que hayan sido almacenados en recipientes de policarbonato y latas de comida.
¿Cómo los puedes reconocer? El policarbonato está etiquetado con el "símbolo de reciclaje" número 7, BPA, O, Otro u Other.	

COMPUESTOS ORGANOESTÁNICOS (Organotin Compounds)	
PRODUCTOS	DESCRIPCIÓN
•Anti-incrustante para embarcaciones •Mariscos contaminados •Biocida en refrigeradores, destilerías, curtidurías y textiles •Preservadores de madera •Fungicida en alfombras y suelos de PVC, resinas •Desinfectante: bactericida anti-moho •Estabilizador térmico en tuberías de PVC, paneles, recubrimientos en paredes, tapices, juguetes, pinturas •Plaguicidas •Bactericidas en zapatos, pañales •Poliuretano •Guantes para limpieza del hogar •Papel plástico para recubrimiento de alimentos	¿Qué son? Los COMPUESTOS ORGANOESTÁNICOS se utilizan como catalizadores y estabilizadores de polímeros, insecticidas, fungicidas, bactericidas y agentes anti-incrustantes. Un compuesto organoestánico, el DBT (dibutilestaño) se utiliza en la producción del PVC. Daños a la salud y el medio ambiente Los compuestos organoestánicos son sustancias persistentes que se acumulan en el cuerpo sin necesidad de exponerse a grandes dosis. Son muy tóxicos para los organismos marinos como larvas, mejillones, ostras y peces. Afectan al hígado y los riñones y pueden poner en riesgo el aparato respiratorio, y los sistemas reproductivo e inmunológico. El TBT (tributilestaño) está prohibido en diferentes lugares precisamente por su impacto negativo en moluscos marinos y por su posible presencia en peces. Vías de exposición Vía inhalatoria y/o vía oral.

¿Problemas con otro plástico?

El policarbonato y su componente toxico Bisfenol-A (BPA)

¿Qué es el Bisfenol-A?

El **bisfenol-A** o **BPA** es un aditivo que ayuda a darle rigidez al policarbonato y se utiliza en la fabricación de recipientes, biberones, latas de fórmulas lácteas y resinas epóxicas; también se emplea en selladores dentales, selladores para pintura y barniz, acabados de construcción, adhesivos y discos compactos (CD), entre otros productos.



¿Cómo me puedo contaminar?

El **bisfenol-A** es una sustancia que se incorpora fácilmente a alimentos y bebidas. La mayor exposición a él ocurre con la ingesta de alimentos, a los cuales se ha transferido a partir de los recipientes, contenedores y biberones de policarbonato, así como del recubrimiento plástico de las latas de alimentos.



¿Conoces el plástico llamado policarbonato?

¿Te gusta porque es transparente, rígido y está de moda?

¿Sabías que contiene una sustancia tóxica llamada **bisfenol-A** que pasa con facilidad a biberones, alimentos para bebé, latas, recipientes para tomar agua, selladores dentales... y muchas otras cosas más?

En 2008, el gobierno de Canadá declaró que el **bisfenol-A** es un disruptor endocrino¹ por lo que prohibió su uso en biberones y estableció límites para su presencia en los alimentos para bebés.

La lista que hemos realizado de los productos fabricados a base de **POLICARBONATO**, es larga; revisarla, te ayudará a conocer y a prescindir de ellos; cuidar más tu salud y el ambiente te hará sentir mejor.



Sugerencia:

Evita comprar, usar y desechar artículos de policarbonato, sobre todo en utensilios de cocina y juguetes y otros productos infantiles, los puedes identificar por el "símbolo de reciclaje" etiquetado como número 7, **BPA**, **O**, Otro u **Other**.



¹ Disruptor endocrino: Compuesto sintético capaz de alterar el equilibrio hormonal. El sistema endocrino coordina y regula numerosas actividades vitales incluyendo el metabolismo, la reproducción y el desarrollo embrionario y fetal mediante unas sustancias llamadas hormonas. Los disruptores endocrinos son sustancias sintéticas capaces de alterar el equilibrio hormonal. Producen efecto a dosis muy bajas, en general muy inferiores a los límites de exposición establecidos legalmente.

Alertas sobre TÓXICOS

EL PVC Y COMPONENTES TÓXICOS (PVC, POLYVINYL CHLORIDE, VINYL)

PRODUCTOS	DESCRIPCIÓN
•Juguetes •Artículos para bebé: mordederas, biberones, bañeras, trastes •Artículos plásticos de limpieza: cubetas, tinas •Ropa y accesorios: parches en camisetas, bolsos y carteras •Electrónicos: computadoras, celulares, MP3, reproductores de CD, DVD, cables, etc. •Cortinas de baño •Cocina: plástico para alimentos, embases, botellas de aceite •Tenis •Artículos escolares: mochilas, loncheras, estuches, etc. •Decoración: linóleos, persianas, ventanas, adhesivos, pinturas, selladores, alfombras •Material médico: bolsas de suero y sangre, cánulas, guantes •Interiores plásticos en automóviles: •Disolventes •Aceites lubricantes •Insecticidas •Cosméticos: shampoo, cremas de manos, esmaltes de uñas •Perfumes y limpiadores con fragancia •Tarjetas de crédito	¿Qué es? El PVC es un polímero plástico llamado policloruro de vinilo cuyas presentaciones pueden ser rígidas o flexibles; también es conocido como vinil o vinilo. El PVC contiene aditivos tóxicos como ftalatos (agente flexibilizante) y compuestos organoestánicos (fungicida). Procesos Cuando el PVC se fabrica o se quema, libera dioxinas las cuales pueden causar cáncer, defectos congénitos, o dañar los sistemas inmunológico y reproductivo. Daños a la salud y el medio ambiente El PVC puede causar enfermedades como angiosarcoma del hígado, cáncer de pulmón, cáncer de cerebro, linfomas, leucemia o cirrosis hepática en los trabajadores expuestos y en la población cercana a las fábricas de PVC.
FTALATOS (Phalates)	
	DESCRIPCIÓN ¿Qué son? Los FTALATOS son aditivos tóxicos difíciles de descomponer, persistentes y bioacumulables; se utilizan como agentes para flexibilizar el PVC y también están contenidos en perfumes y cosméticos. Daños a la salud y el medio ambiente Los ftalatos son productos cancerígenos y disruptores endocrinos. Se ha comprobado que son tóxicos para la reproducción, el hígado y riñón. Pueden relacionarse con el asma y provocar alergias, sobre todo en bebés y niños. Vías de exposición⁴ Por vía inhalatoria al respirar los gases que liberan los productos que contienen ftalatos; por vía oral ya que al chupar esos productos se desprenden los ftalatos.
¿Cómo los puedes reconocer? El plástico PVC contiene diferentes sustancias tóxicas. Lo puedes reconocer por el "símbolo de reciclaje" número 3, o a través de los nombres PVC, policloruro de vinilo o vinil, o en inglés por polyvinyl chloride o vinyl.	



⁴ Vías de exposición: Forma por la cual entra un tóxico al organismo. Puede ser oral -por ingestión-; inhalatoria -a través del olfato-; o dérmica -por absorción a través de la piel-.

Sustancias químicas

A diferencia de otras partes del mundo, en México, las empresas que fabrican o importan sustancias químicas no están todavía obligadas a realizar pruebas estrictas de seguridad antes de que sus productos sean puestos al mercado, con el fin de fortalecer la protección de la salud humana y el medio ambiente. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Estrategias de seguridad química deben ser puestas en marcha en México para que la industria química introduzca alternativas más seguras durante todo el ciclo de vida –en los procesos de diseño, producción, y uso de los productos químicos– además de cumplir con medidas de protección al ambiente, cómo lo hacen en otros países, al reducir emisiones, residuos peligrosos,

y gasto energético. xxxxxxxx
Tener información como consumidor sobre tipos de materiales y sustancias contenidas en los productos, es un derecho.



Alertas sobre TÓXICOS 3

¡No te incendias, pero te intoxicas! Retardantes de flama bromados

¿Sabías que al fabricar aparatos electrónicos, colchones, almohadas, textiles y muchas otras cosas, se le incorporan **retardantes de flama** que son tóxicos?



¿Qué son los retardantes de flama bromados?

Los **retardantes de flama bromados** son muy peligrosos para tu salud. Se agregan a muchos productos para que no se incendien tan fácilmente. Están presentes en aparatos electrónicos, electrodomésticos, muebles, textiles, ropa, accesorios deportivos, colchones y almohadas, alfombras y cueros.

¿Cómo me puedo contaminar?

Los **retardantes de flama bromados** se desprenden de los productos que los contienen, puede ser que te expongas a ellos al olerlos o los ingeras con los alimentos. Uno de los alimentos más contaminados con estas sustancias es el pescado.

Ve nuestra lista de productos que pueden contener **retardantes de flama** ¡te sorprenderás! Tu casa y tus cosas y, sobre todo, tu salud, no necesitan de este tipo de tóxicos.

En la Unión Europea está prohibido el uso de algunos **retardantes de flama bromados** como los polibromobifenilos (**PBB**), polibromo difenil éteres (**PBDE**), penta y octa bromo difenil éteres (**penta y octa BDE**); sin embargo, en México los fabricantes aún no sustituyen estas sustancias dañinas para la salud y el ambiente por otros aditivos menos peligrosos.



Sugerencia:

Evita comprar, usar y desechar productos que tengan **retardantes de flama bromados**. Exige al fabricante que reciba sus productos al final de su vida útil y los recicle.

Algunos productos vienen etiquetados como "**libres de retardantes**" o "**free of BFRs**".

Alertas sobre TÓXICOS

Prefiere los productos naturales. En nuestros mercados hay una infinidad de opciones más naturales, frescas y saludables para la alimentación, el cuidado personal y la limpieza del hogar. Además de contribuir a mejorar tu economía, ahorras. Por otro lado tu compra sería menos dañina para el ambiente, ya que estás llevando a casa productos a granel o sin empaques.

Busca y prefiere marcas de productos naturales, no tóxicos y biodegradables. En nuestro país aún no es obligatorio que la industria evite el uso de sustancias peligrosas, pero algunas empresas responsables ya ofrecen productos que no las contienen y que vale la pena comprar.

Hay formas tradicionales de conservación de los alimentos como las salmueras, conservas, almíbares, o el salado y secado, que preservan los alimentos por mucho tiempo sin necesidad de agregarles conservadores sintéticos.
¡Elige estos alimentos!



Muchas de las sustancias que usamos o a las que estamos expuestos se acumulan en nuestro organismo. Lamentablemente en numerosos casos se carece de información sobre cómo pueden estos compuestos impactar negativamente la salud humana y el medio ambiente.

¿Te has preguntado si **el aumento en los casos de cáncer, o de trastornos en el sistema reproductivo, inmunológico o neurológico, tienen que ver con las sustancias tóxicas** a las que toda la sociedad está expuesta?

¿Has pensado que al **dejar de consumir productos que contienen sustancias tóxicas**, además de proteger tu salud, la de tu familia y el medio ambiente, estás protegiendo también la salud de los trabajadores que fabrican estos productos?

Prefiere los alimentos "orgánicos"² que NO contienen residuos de fertilizantes sintéticos y plaguicidas. Las sustancias que se usan para acelerar el crecimiento de plantas y animales, o para controlar sus plagas son dañinas para el medio ambiente y para los consumidores de los alimentos tratados con ellas. Al preferir alimentos "orgánicos" evitas también el consumo de alimentos transgénicos³. Las carnes, huevos y lácteos "orgánicos" tampoco tienen rastros de hormonas de crecimiento. Aunque estos alimentos son algo más caros, pueden ser más seguros para tu salud y la de tu familia.

Evita los perfumes, colorantes y sabores artificiales. Estos compuestos no son indispensables y, en cambio, es posible que a la larga sean peligrosos para la salud. No te dejes convencer por un olor agradable, un color brillante o un sabor fuerte que la mayor parte de las veces se obtienen mediante sustancias sintéticas que tu cuerpo no necesita y que frecuentemente son dañinas.



Pregunta y pon en práctica recetas naturales que con frecuencia son muy eficientes, baratas y sin duda, no son dañinas.

² La agricultura orgánica es un sistema holístico de gestión de la producción que fomenta y mejora la salud del agroecosistema, y en particular la biodiversidad, los ciclos biológicos y la actividad biológica del suelo a través de prácticas que evitan el uso de productos de síntesis química como los fertilizantes, insecticidas, herbicidas, hormonas reguladoras del crecimiento en plantas y animales, así como, organismos genéticamente modificados, aguas negras, edulcorantes y conservadores sintéticos en productos transformados. Tiene por objetivo obtener alimentos sanos, libres de contaminación y de alta calidad nutritiva.



³ Los transgénicos u Organismos Genéticamente Modificados (OGM) son seres vivos a los que se les ha agregado mediante ingeniería genética uno o más genes de plantas o animales que de forma natural nunca hubieran podido ser agregados a su estructura molecular.

¿Más resplandeciente y aromático que nunca? Limpiadores en el hogar

¿Sabías que la mayoría de los limpiadores para el hogar contienen sustancias tóxicas?

Además de quitar los "malos" olores, sustancias como **alquilfenoles**, **ftalatos** y **almizcles sintéticos** también les quitarán la salud a ti y a tu familia.

Limpieza tóxica

Los limpiadores para el hogar, entre ellos, detergentes de todo tipo, limpiadores multiusos y aromatizantes, son algunos de los productos que contienen sustancias tóxicas como **ftalatos**, **alquilfenoles** y **almizcles sintéticos**.



De los **ftalatos** ya hemos dicho (ver Alerta 1) que se utilizan como agentes para flexibilizar el plástico **PVC** y son sumamente tóxicos. Los **alquilfenoles** son otras sustancias que deben preocuparnos en el tema de la limpieza, ya que se utilizan en la fabricación de detergentes, jabones, desmanchadores, cosméticos, shampoos. Además, las descargas domésticas al drenaje contaminan más allá de nuestra casa. La cuestión empeora cuando los limpiadores son "con aroma" ya que, en ese caso, seguramente contienen **almizcles sintéticos** (ver Alerta 5).

Cuando mezclamos diferentes tipos de productos de limpieza, aumentamos el riesgo de que haya daños para la salud, ya que se pueden generar sustancias aún más tóxicas.

Cuando utilizamos algún limpiador para la casa, lo olemos o lo podemos absorber a través de nuestra piel. Las sustancias tóxicas que contienen los limpiadores permanecen por algún tiempo en manos, alimentos y enseres domésticos; la situación es más grave en el caso de bebés y niños que, con frecuencia, están más en contacto con el piso.

No uses limpiadores sintéticos.
No confundas una casa con aroma a
"esencias florales" con una casa limpia.
Elimina las fuentes de mal olor.
Para limpiar es suficiente con agua,
jabón, vinagre y bicarbonato.

Los aromatizantes sintéticos dañan tu salud,
pueden causar asma, dolores de cabeza y problemas alérgicos.

Contra las sustancias tóxicas: consumo responsable

¡Con menos ingredientes es mejor!

¡Lee siempre las etiquetas de lo que compras!

Información Nutricional		
Servicio por ración: 1 gramo (30 g)		
Raciones por envase: 1		
Cantidad por ración		
Energía 115 Calorías de grasa 0		
% Valor diario		
Grasa total	0g	0%
Grasa saturada	0g	0%
Grasa trans	0g	0%
Carbohidrato	25g	50%
Carbohidrato soluble	15g	30%
Fibra dietética	0g	0%
Proteína	3g	6%
Vitaminas		
Vitamina A, 80%	Vitamina C, 80%	
Calcio, 40%	Hierro, 40%	
*Las porcentajes de Vitaminas Dosis se basan en el peso como si fueran calorías.		
Calorías 115g		
Grasa total	0g	0%
Grasa saturada	0g	0%
Grasa trans	0g	0%
Carbohidrato	25g	50%
Carbohidrato soluble	15g	30%
Carbohidrato total	30g	60%
Fibra dietética	0g	0%
Proteína	3g	6%
Vitaminas por gramo		
Grasa 0	Carbohidrato 0	Proteína 0



Revisa la fecha de caducidad del producto. Los productos que duran más pueden contener más aditivos para preservar sus propiedades artificialmente. ¡Organiza tus compras! Prefiere productos con una vida de anaquel más corta, pero que son más sanos.

También se genera contaminación por **COP** cuando se utilizan **plaguicidas** persistentes, cuando se incineran productos clorados, o durante la fabricación del **PVC**. El uso continuado de **policlorobifenilos** en numerosas aplicaciones como sistemas de refrigeración y transformadores eléctricos ha contaminado el agua, aire y suelo en todo el mundo ya que fueron vertidos a estos medios durante mucho tiempo.

Como ejemplo del elevado potencial contaminante de los **COP** es muy común que se mencione que los habitantes del Ártico y los animales característicos de esta zona están contaminados con estas sustancias, a pesar de que en ella no existe producción, ni uso de **COP**.

Además de contaminantes especialmente peligrosos, los **COP** se consideran disruptores endocrinos y posibles detonadores de cáncer.



Echa un vistazo a la lista de productos que pueden contener **COP** y si empiezas a eliminarlos ¡contribuirás a proteger el ambiente y llevar una dieta más sana!

Sugerencia:

- Evita usar **plaguicidas**, existen métodos para el control biológico de las plagas; no compres productos de **PVC**; evita que se incinere basura, ya que los productos no desaparecen al quemarlos, sino que, con mucha frecuencia, se transforman en sustancias más tóxicas; reduce el consumo de grasa en carnes y productos lácteos. Si es posible, prefiere consumir carne, frutas y verduras orgánicas; de este modo evitas ingerir residuos de **plaguicidas**.

Alertas sobre TÓXICOS 5

¿Te quieres ver bien? ¿Por cuánto tiempo? Cósméticos, perfumes y artículos de higiene personal

¿Sabías que los cosméticos, perfumes y artículos de higiene personal contienen sustancias que te pueden hacer daño?



Estos productos contienen sustancias como **almizcles sintéticos**, **ftalatos**, **compuestos organoestánicos** y **alquilfenoles**, que pueden dañar tu salud.

Por ejemplo, se ha comprobado que el **dibutil ftalato**, que se encuentra frecuentemente en los sprays para el cabello, daña el hígado, los pulmones y el sistema reproductivo y es un disruptor endocrino relacionado con el riesgo a desarrollar cáncer de pecho.

¿Cómo me puedo contaminar?

Estas sustancias se usan en shampoos, acondicionadores, cremas, colonias, lociones para después de afeitarse, y muchos otros productos de higiene personal. En México el uso de estos compuestos no está regulado y los fabricantes de cosméticos y artículos de higiene personal pueden utilizarlos sin restricciones. El simple olor, o la aplicación de estas sustancias a la piel, son suficientes para que penetren a nuestro cuerpo.

Algunas sustancias que debes EVITAR
en los productos de belleza
y QUE Sí aparecen en las etiquetas

Avobenzona.
Bloqueador sintético que es un
posible disruptor endocrino.

DMDM Hidantoina.
Conservador que puede irritar la
piel.

Dimeticona.
Derivado de silicona que crea una
película grasa sobre la piel y
puede obstruir los poros.

Aceite mineral. Parafinas.
Petrolato. Polibuteno.
Subproductos procedentes del
petróleo que pueden contener
impurezas potencialmente
dañinas.

Parabenos.
Conservadores sintéticos que se
piensa que son disruptores
endocrinos.

PEG/PPG.
Potente limpiador que contiene
impurezas que pueden producir
cáncer.

Propiléngicol.
Conservador que puede irritar la
piel.

Lauril sulfato de sodio
(SLS por sus siglas en inglés). Potente
limpiador que puede irritar la piel o
dañarla; es la base de numerosos
detergentes.



Revisa la lista de
todos los productos
de belleza y cuidado
personal
que utilizan tú y tu
familia
para que elijas
opciones más
seguras.

Existen algunas
compañías
que etiquetan "libres
de parabenos"
(Paraben-free),
búscalos.

Sugerencia:

Prefiere productos naturales que no dañen tu salud.
Es recomendable que sobre todo mujeres
embarazadas, bebés y adolescentes, eviten contacto
con artículos que contengan fragancias.

Recuerda que el cuidado personal
-verte limpio y oler rico-
no sólo debe ser exterior.

Los contaminantes silenciosos Contaminantes Orgánicos Persistentes COP

¿Sabías que los alimentos
en los que se han utilizado plaguicidas
o que son ricos en grasas
pueden estar contaminados?

Conoce más sobre los Contaminantes Orgánicos Persistentes

Es probable que te parezca extraño escuchar sobre los **Contaminantes Orgánicos Persistentes (COP)**. Pero debes saber que son sustancias que están catalogadas como altamente tóxicas para la salud y el medio ambiente. Son **COP** algunos **plaguicidas**, las sustancias de uso industrial llamadas **policlorobifenilos** y otras sustancias como **dioxinas** y **furanos**, que se forman de manera natural durante la incineración de productos que contienen cloro.



¿Cómo me puedo contaminar?

Los **COP** se acumulan en la grasa humana y de los animales, traspasan la placenta y se encuentran en la leche materna, por lo que la vía más común para que entren a tu cuerpo es por ingestión de alimentos contaminados con estos compuestos tóxicos.