

# Ftalatos, BPA, y BPS

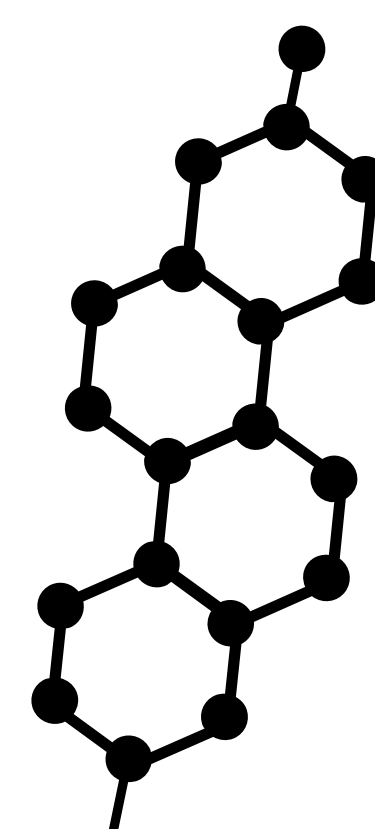
Ftalatos, BPA, y BPS son algunas de las exposiciones químicas que influyen a nuestra salud durante toda la vida. Juntos, todas estas exposiciones químicas ambientales se conforman nuestra exposoma.

## ¿Qué?

### ¿Qué son?

**Ftalatos** son un grupo de químicas utilizadas en la fabricación de los plásticos para hacerlos más flexibles y para crear vinilo. También se usan para crear fragancias.

**Bisfenol A y S (BPA, BPS)** se emplean en la fabricación de plásticos policarbonatos y resinas epoxis, especialmente los que se encuentran en botellas de agua, biberones, y otros envases de comida y bebidas (como capa dentro de las latas para envasar comida y bebidas).



## ¿Dónde?

### ¿En donde se encuentran?

**Ftalatos y BPA/BPS se pueden encontrar en:**

Cortinas de baño

Productos de cuidado personal

Productos cosméticos

Productos con fragancias

Pisos de vinilo



Recibos de venta

Envases plásticos para guardar comida

Juguetes plásticos

Envases de comida y de bebidas

Envoltorios de comida resistentes a la grasa

## ¿Cómo?

### ¿Cómo somos expuestos?



#### Por la boca:

Al consumir comida o agua que está envasada o es calentada en plástico o lata.

Al masticar vinilo suave o juguetes de plástico hecho con ftalatos o BPA/BPS

Al tocar recibos hechos con BPA/BPS para estabilizar el tinte (y después tocar la boca)



#### Por inhalar:

Los gases de productos que contienen ftalatos, tales como detergentes, cortinas de baño, o pisos nuevos de vinilo.



#### Por tocar:

Ftalatos pueden entrar el cuerpo por la piel cuando se usan productos como la loción, champú, jabón, y perfumes.



## ¿Cómo afectan a nuestra salud?

Se sospecha que ftalatos y BPA/BPS alteran las hormonas. La alteración de las hormonas puede causar daño especialmente durante etapas críticas del desarrollo, así que exposiciones en la matriz y durante infancia, la niñez, y la adolescencia llevan más probabilidad de afectar la salud.

Investigaciones de los efectos humanos encuentran que la exposición a los ftalatos, BPA, y BPS se relaciona con una variedad de efectos a la salud como problemas de fertilidad, enfermedades respiratorias, la obesidad en la niñez, comportamiento, y susceptibilidad elevada al cáncer de la mama y de la próstata.

## ¿Si me preocupo por ftalatos, BPA y BPS, qué puedo hacer para evitarlos?

Investigaciones científicas duran mucho tiempo y pueden demorar en entender completamente los efectos que pueden tener las químicas a la salud, y también en probarlas. Mientras eso pase, si quiere tomar cuidado aquí están algunos consejos para evitar exposición:

- Leer las etiquetas de los productos, y evitar el uso de productos que contienen ftalatos. Unos ftalatos comunes son: BBP, DBP, DEHP, DiDP, DiNP, DnHP, DnOP.
- Evitar el uso de productos que contienen PVC (vinilo) y los plásticos flexibles.
- Usar productos de cuidado personal que están etiquetadas como “libre de fragancia (Fragrance Free)”, “libre de ftalatos (Free of Pthalates)”, y “libre de BPA (Free of BPA).”
- Consumir frutas y verduras que nunca han sido envasados en plástico.
- Calentar comida en el microondas con envases cerámicos o de vidrio en lugar de los plásticos.
- Preparar café utilizando una prensa francesa o una máquina de hacer café sin plástico.



## Recursos Adicionales

Agencia para sustancias Tóxicas  
[https://www.atsdr.cdc.gov/es/phs/es\\_phs73.html](https://www.atsdr.cdc.gov/es/phs/es_phs73.html)

La Agencia Europea de Sustancias Químicas (ECHA)  
<http://docpublicos.ccoo.es/cendoc/043136FtalatosOmnipresentesSilenciosos.pdf>



Aprendiendo como exposiciones ambientales afectan a la salud y bienestar de la comunidad.

<https://emoryhercules.com/>

