BPA y ftalatos

Químicos que se encuentran en nuestros hogares

Información y consejos

¿Qué son el BPA y los ftalatos?

El bisfenol A (BPA) se usa en algunos plásticos duros y transparentes, como en las botellas de agua, los biberones y el revestimiento de las latas de alimentos.

Los ftalatos se usan para fabricar plásticos blandos y flexibles, como en los productos de PVC ("vinilo") y los envases de alimentos. También se usan para elaborar fragancias que se encuentran en los productos de belleza y cuidado de la piel.

El bisfenol A (BPA) se puede encontrar en los siguientes productos:

- Revestimientos de latas de alimentos (se usan para evitar que el metal se oxide).
- Recipientes de plástico policarbonato para bebidas y alimentos, especialmente en productos más antiguos (el BPA se está eliminando de muchos productos más nuevos).
- Recibos térmicos y autocopiantes.
- Algunos selladores dentales que se usan en los consultorios odontológicos.

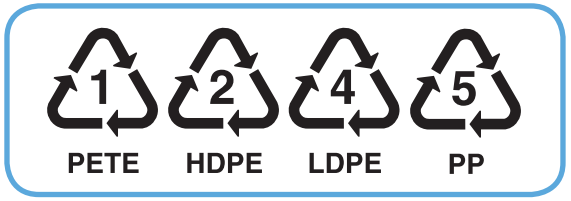
Los ftalatos se pueden encontrar en los siguientes productos:

- Producción de alimentos y recipientes de almacenamiento (como cintas transportadoras, tapas de frascos, tuberías, guantes y embalaje). Los alimentos procesados y la carne y los productos lácteos con un alto contenido de grasa tienen niveles altos de ftalatos.
- Productos de belleza y cuidado de la piel (como champús, lociones, cosméticos y perfumes) y las fragancias que se usan en estos productos.
- Materiales de construcción de PVC y polvo generado de estos materiales.
- Dispositivos médicos de plástico (tuberías de infusión intravenosa (IV), bolsas de nutrición parenteral total/líquidos IV, catéteres).
- Revestimientos de algunos medicamentos.
- Productos domésticos fabricados con vinilo (como cortinas para la ducha, juguetes y manteles).

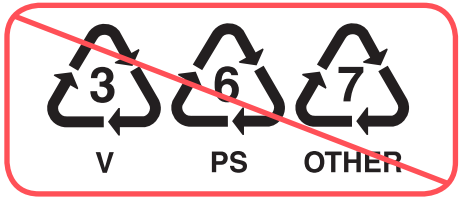
Tome estas medidas sencillas para reducir su exposición:

- No coloque en el microondas alimentos ni bebidas en recipientes de plástico.
- Busque productos de belleza y cuidado de la piel que no contengan ftalatos ni fragancias.
- Use menos alimentos enlatados y procesados. Trate de comprar frutas y verduras frescas.
- Almacene las bebidas y los alimentos en recipientes que no sean de plástico, sino de vidrio, acero inoxidable o cerámica.
- No coloque líquidos calientes en recipientes de plástico. Elimines los recipientes de plástico más antiguos, como las botellas de agua y los biberones, que son los que probablemente contengan BPA.
- Evite comprar productos de vinilo.
- Cuando sea posible, compre artículos que tengan la etiqueta que indique que no contienen BPA ni ftalatos.
- Evite los plásticos marcados con un 3 (PVC o vinilo), 6 (espuma de poliestireno) o 7 (pueden contener BPA). Elija plásticos más seguros marcados con 1, 2, 4 o 5.

Plásticos más seguros:



¡NO! Plásticos que se deben evitar:



¿De qué manera puede estar expuesta mi familia al BPA y a los ftalatos?

Casi todas las personas en los EE. UU. están expuestas a estos químicos por su dieta. Por ejemplo, el BPA a través de los revestimientos de las latas de metal y las botellas de plástico, y los ftalatos a través de los envases de alimentos pueden entrar en los alimentos, las bebidas y el agua. Las personas pueden estar expuestas a los ftalatos a través del uso de productos fabricados con determinados plásticos y los productos de belleza y cuidado de la piel.

Los bebés y niños son más sensibles a los químicos que los adultos porque sus cuerpos aún se están desarrollando. Ellos son los más expuestos porque comen más alimentos, beben más agua y respiran más aire para su tamaño, comparados con los adultos. Los niños también pueden entrar en contacto con estos químicos al ponerse cosas en la boca y gatear en el suelo.

> **"Casi todas las personas en los EE. UU. están expuestas a estos químicos por su dieta."**

¿Por qué es importante reducir la exposición al BPA y a los ftalatos?

Muchos médicos y científicos están preocupados por el BPA y los ftalatos porque pueden afectar el crecimiento normal y el desarrollo del cerebro. Las exposiciones durante la gestación y la niñez pueden provocar problemas de salud en el futuro.

Los estudios indican que los ftalatos pueden incrementar las alergias y cambiar la manera en que se desarrollan los órganos reproductores masculinos. El BPA puede provocar problemas de conducta en los niños y también está relacionado con el asma, la obesidad y la diabetes.

Para obtener más información, visite:

www.doh.wa.gov/biomonitoring

WASHINGTON Environmental Biomonitoring SURVEY

Adaptado de Northwest Pediatric Environmental Health Specialty Unit (PEHSU) *Consumer Guide: Phthalates and Bisphenol A* (Guía del consumidor: ftalatos y bisfenol A de la Unidad Especializada en Salud Ambiental Pediátrica de la Región Noroeste). Disponible en: http://depts.washington.edu/pehsu/

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos.
Para presentar una solicitud, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

Washington State Department of Health

DOH 210-090 March 2014 Spanish