

## ¿Existen leyes que nos protejan?

Todos los productos cosméticos están gobernados por la Regulación Europea de Cosméticos (EC/1223/2009) que determina los ingredientes autorizados, las concentraciones máximas de ciertos ingredientes, así como los ingredientes prohibidos, y los requisitos obligatorios de etiquetado. Los ingredientes cosméticos deben aparecer detallados en el producto (nombres INCI). Las 26 fragancias alergénicas se detallan con su terminología técnica (véanse fragancias alergénicas), todas las demás fragancias se incluyen en el término paraguas de "fragancia", "perfume" o "aroma". El etiquetado obligatorio de los nanoingredientes será efectivo a partir de julio de 2013. Sin embargo, todavía no se han investigado a fondo los riesgos de las nanopartículas.

## ¿En qué te puede ayudar esta guía?

Queremos llamar tu atención sobre los ingredientes en los productos para el cuidado del bebé que supongan un riesgo para la salud, y darte consejos prácticos para evitarlos.

## ¡Solicita información!

Pregunta al vendedor o al fabricante si los ingredientes cosméticos se han analizado para trastornos endocrinos y si se han utilizado nanopartículas en el producto. El vendedor o el fabricante debe decirte en un período de 45 días si un producto cosmético contiene productos o partículas químicas concretas. Desgraciadamente, esta obligación de dar información solo se aplica a algunos productos y sustancias químicas. Aun así, cuantos más clientes hacen preguntas específicas, más rápidamente cambian los fabricantes su política de producción. ¡Haciéndolo puedes influir en los fabricantes de cosméticos WECF hace campaña a favor de productos sin tóxicos de los fabricantes y por una legislación segura para los cosméticos en el ámbito político. ¡Apóyanos, por favor!

Para más información:  
WECF (Mujeres en Europa para un futuro común)  
[www.wecf.eu](http://www.wecf.eu) / [www.projectnesting.org](http://www.projectnesting.org)

Para más información en España  
Centro de Análisis y Programas Sanitarios (CAPS)  
Rambla Santa Mónica 10 · 08002 Barcelona  
[caps@pangea.org](mailto:caps@pangea.org) / [www.caps.cat](http://www.caps.cat)

Amb el suport de  Ajuntament de Barcelona

## Consejos generales

- ¡Menos es más! Intenta utilizar productos para bebés solo cuando sea necesario.
- Evita los productos que contengan nanopartículas. Los riesgos para la salud y el ambiente todavía no están claros. Busca "nano" en la etiqueta (etiquetado en los productos a partir de julio de 2013) o pregunta al vendedor.
- Evita los productos con fragancias, pueden causar alergias.
- Las fragancias siguientes son alergénicas: amil-cinamil alcohol, alfa isometil ionona, alcohol anísico, alcohol bencílico, benzoato de bencilo, cinamato de bencilo, salicilato de bencilo, butilfenil metilpropional, cinnamal, alcohol de cinamilo, citral, citronelol, cumarina, eugenol, extracto de Evernia furfuracea (extracto de musgo de árbol), extracto de Evernia prunastri (extracto de musgo de roble), farnesol, geraniol, hexyl cinnamal, hidroxycitronelol, hidroxisohehexil-3-ciclohexeno carboxialdehído, isoeugenol, d-limoneno, linalool, 2-octinoato de metilo.
- Evita los productos antibacterianos (toallitas húmedas, productos de limpieza, aditivos para limpieza de tejidos y superficies). Interfieren en el equilibrio de la piel, trastoran el mecanismo de defensa natural de la piel y pueden originar resistencia a las bacterias.
- No uses talco, si se inhala puede tener consecuencias peligrosas para los bebés.

Champús y aditivos de baño
Lociones, cremas y aceites
Cremas solares
Pasta dentífrica
Toallitas húmedas

Consejo:  
Lee con atención las etiquetas de los productos y compáralas con los ingredientes peligrosos enumerados en la tabla.

Enlaces:  
[www.wecf.eu](http://www.wecf.eu)  
[www.nestbau.info](http://www.nestbau.info)  
[www.okotest.de](http://www.okotest.de)  
[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)  
[www.test.de](http://www.test.de)

	Productos químicos peligrosos (INCI*)	Posibles efectos para la salud
	<b>Parabenos</b> (p. ej. metilparabeno, butilparabeno)	Efectos estrogénicos, trastorna el sistema inmunitario, agente sensibilizador
	<b>Conservante:</b> fenoxietanol	Irritante tras exposición prolongada, neurotóxico, alergénico
	<b>Conservantes: formaldehídos y liberadores del formaldehído</b> (p. ej. benzilhemiformal, 2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol, 5-Bromo-5-nitro-1,3-dioxano, diazolidinil urea, imidazolidinil urea, quaternium-15, DMDM hidantoína)	Carcinógeno, mutagénico, afecta a la fertilidad, irrita las membranas mucosas y la piel, alergénico
	<b>Sulfato de sodio lauril (SLS)</b>	Irrita y seca la piel
	<b>Filtros UV:</b> benzofenona-3 (oxibenzona), 4-metilbenzildeno alcanfor (4-MBC), 3-benzilideno alcanfor (3 BC), octilmetoxicinamato (OMC), ácido octil-dimetilparaaminobenzoico PABA (OD-PABA)	Trastorna el sistema inmunitario, se acumula en el ambiente, en organismos vivos y como consecuencia, por ej. en la leche materna; puede causar reacciones fotoalérgicas
	<b>Nanopartículas</b> (dióxido de nanotitanio, óxido de nanozinc)	Indicaciones de efectos tóxicos en el cuerpo humano, actualmente se desconocen los riesgos de su acumulación para la salud
	<b>Ftalatos</b> (p. ej. utilizados para adulterar los perfumes. No es obligatorio etiquetarlos)	Trastorna el sistema inmunológico, sensibilizador en potencia
	<b>Fragancias, perfumes, compuestos de almizcle</b> (perfume, aroma)	Riesgo de alergia, irrita la piel, se acumula en el ambiente, el cuerpo y la leche materna, algunos pueden trastornar el sistema hormonal
	<b>Aceites minerales (parafina líquida, cera)</b>	El cuerpo humano no los descompone
	<b>Triclosán</b>	Puede causar alergias y resistencia a las bacterias

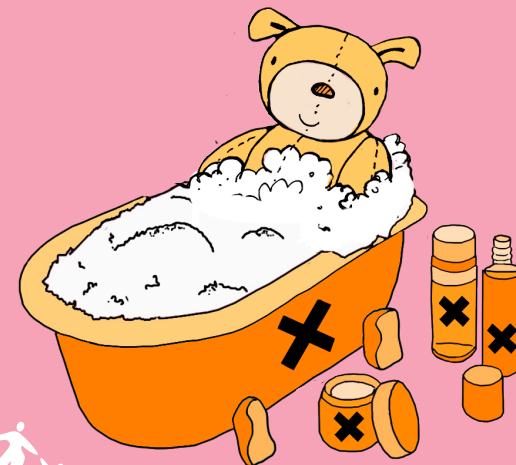
(\*INCI name in babycare products)



WECF | Mujeres en Europa para un Futuro en Común

Protege a los niños -  
¡Evita sustancias perjudiciales!

guía WECF



Cuidado del bebé

## Productos perfumados para el bebé

Por desgracia desde los baños de espuma a los aceites de masaje para bebés, muchos productos cosméticos para niños están perfumados. Las fragancias -incluso las naturales- pueden causar irritaciones de la piel y alergias. Algunos compuestos sintéticos de almizcle pueden afectar a las hormonas y muchas fragancias pueden acumularse en el cuerpo humano. Evita fragancias y productos perfumados, la piel del bebé es más sensible a ellos que la del adulto.



### ¡Consejos!

- Como principio general, utiliza productos no perfumados con los niños o cerca de ellos.
- Intenta evitar utilizar aceites concentrados directamente sobre la piel porque algunos son alergénicos o tóxicos para los niños.

### ¡Consejos!

- Un máximo de uno o dos baños de cinco minutos por semana son suficientes para el bebé.
- Normalmente no hace falta jabón; agua tibia o un trapo mojado es suficiente para limpiarlo; si usas productos, que sea esporádicamente.
- En lugar de utilizar aditivos de baño puedes añadir un aceite de ensalada vegetal o una única crema al agua del baño.
- El pelo del bebé puede lavarse con el agua del baño. Los champús de bebé no son necesarios.

## Champús y aditivos de baño

Los champús y aditivos de baño pueden contener surfactantes agresivos (espuma o agentes limpiadores) como el sulfato de sodio lauril o el óxido de cocamidopropilamina puede irritar y secar la sensible piel del bebé. El triclosán es un conservante que puede causar alergias y se cree que puede provocar resistencia a las bacterias. Las fragancias también son ingredientes problemáticos.



## Lociones, cremas y aceites

Los bebés sufren a menudo de piel seca, así que es prudente tener algunos productos seguros y orgánicos para el bebé. Los ingredientes problemáticos para el cuidado de la piel son los aceites minerales sintéticos, las fragancias y los conservantes. Por ejemplo, los parabenos pueden afectar al sistema hormonal. Los aceites minerales (utilizados en algunos productos para bebé) son solo lentamente biodegradables y dejan un residuo graso sobre la piel.



### ¡Consejos!

- Utiliza cremas, preferiblemente con base de plantas, con cuantos menos ingredientes mejor, y evita fragancias y conservantes.
- Para prevenir la irritación del pañal, cámbialos a menudo y deja a tu hijo de vez en cuando sin pañal. En caso de irritación: existen cremas orgánicas de aceites de plantas.
- Cuando haga frío utiliza cremas ricas en lípidos (grasos) porque los productos que contienen agua se enfrían en la cara, y evita los que contengan nanopartículas.
- Para la piel seca, elige plantas a base de aceites sin aceites minerales añadidos, p. ej. aceite de oliva o almendra.

### ¡Consejos!

- Hasta el año los bebés deberían estar protegidos en general del sol directo, por ejemplo con ropa protectora ligera o con una tela ligera colocada sobre el cochecito. ¡Un gorro también es imprescindible!
- Generalmente, la mejor solución es una crema solar sin fragancias ni conservantes. Evita todo lo que indique que contiene nanopartículas.



## Cremas solares

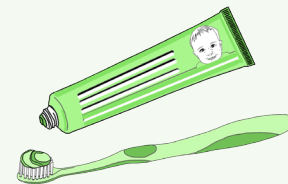
La piel del bebé es especialmente sensible a las quemaduras del sol porque todavía no tiene prácticamente protección. Las cremas solares contienen filtros químicos y bloqueantes minerales. Algunos filtros químicos (véase tabla) pueden afectar al sistema hormonal y acumularse en el cuerpo y la leche materna. Se recomienda prudencia con la protección UV mineral que contenga dióxido de titanio u óxido de zinc cuando están en forma de nanopartículas. Esas partículas pueden ser perjudiciales en tanto que penetran en la piel del bebé, que es más fina que la de los adultos.

## Pasta dentífrica

Los primeros dientes pueden limpiarse con un trapo suave húmedo. Más adelante, son necesarios cepillos y pasta dentífrica. La pasta dentífrica infantil contiene -entre otras cosas- surfactantes, fragancias, sabores, edulcorantes, conservantes y flúor, que se supone que previene la caries. El exceso de flúor puede resultar en alteraciones del esmalte. Como los niños a menudo tragan pasta de dientes, debería utilizarse una pasta de dientes infantil baja en flúor.

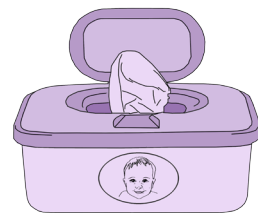
### ¡Consejos!

- Comprueba el contenido de flúor en la pasta dentífrica. El máximo contenido de flúor en productos para niños pequeños debería ser de 250 a 500 mg.



### ¡Consejos!

- Los trapos o toallitas húmedas con base de plantas son más suaves y más baratos.
- Si utilizas toallitas húmedas, usa productos sin fragancias, sin fenoxietanol y parabenos.



## Toallitas para bebé

Hay que reconocer que son útiles, pero no son necesarias y generan muchos residuos. Según la revista de análisis alemana «Öko-test», 18 de las 19 toallitas analizadas eran buenas (Jahrbuch Kleinkinder 2010), pero desgraciadamente la mayoría contenían fragancias. Evita utilizarlas habitualmente, resérvalas para los viajes.

## Protege a los niños – ¡Evita productos peligrosos!

### ¿Dónde está el problema?

Muchos productos para el cuidado del bebé contienen ingredientes que tienen un efecto irritante o alergénico y pueden ser carcinógenos o trastornar el sistema hormonal. El contacto regular con sustancias perjudiciales, por ejemplo en el baño o utilizando productos sobre la piel, permite que el cuerpo las absorba, incluso en pequeñas cantidades. Aunque la mayoría de los ingredientes cosméticos aparezcan en el envoltorio con el término técnico (INCI – Nomenclatura), estos son incomprensibles para muchas personas.

### ¿Por qué los niños son especialmente vulnerables?

Los niños tienen un mayor contacto con el medio ambiente: debido a su mayor superficie cutánea en relación con el peso, mayor volumen respiratorio y mayor índice metabólico,

absorben más sustancias tóxicas que los adultos. Sus sistemas inmune y nervioso se están desarrollando y su sistema de desintoxicación no funcionan plenamente. Además, la piel del bebé es considerablemente más fina que la de los adultos, y la función de la piel como barrera no está totalmente desarrollada. Las glándulas sebáceas (grasa) todavía tienen las propiedades de lubricación limitadas; por eso la piel es bastante seca y también se seca más rápidamente. Los niños están expuestos a multitud de productos químicos peligrosos de origen diferente, no solo productos para el cuidado de la piel y juguetes sino también productos cotidianos como la ropa, la comida o el mobiliario. Incluso cantidades mínimas de sustancias peligrosas pueden tener un impacto duradero en el desarrollo del niño, a veces para toda la vida. Esto se refleja en el aumento de las alergias.