

## ¿Existen leyes que nos protejan?

Todos los cosméticos están sujetos al Reglamento Europeo sobre los Productos Cosméticos, la Directiva de Cosméticos, que establece que todos los ingredientes deben figurar en el etiquetado del producto (Nomenclatura INCI). La lista de las 26 fragancias alergénicas deben aparecer en su terminología técnica (véase fragancias alergénicas). El resto de fragancias se enmarcan bajo la denominación "fragancia" o "perfume". Desde el mes de julio del 2013, existe la obligación de etiquetar las nanopartículas (las nanopartículas insolubles i no biodegradables deben ser etiquetadas con la denominación "nano" en el embalaje).

## Solicita toda la información que quieras

No dudes en preguntar en tu establecimiento habitual o al fabricante correspondiente si se han comprobado científicamente los posibles efectos interruptores endocrinos de los ingredientes cosméticos del producto y si se han utilizado nanopartículas. El responsable del establecimiento o el fabricante deben

informarte en el término máximo de 45 días si un producto cosmético contiene sustancias químicas o partículas específicas. Hay que lamentar, sin embargo, que dicha obligación sólo es aplicable a unas cuantas sustancias químicas. No obstante, cuantos más clientes formulen preguntas concretas más rápidamente cambiarán los fabricantes sus políticas comerciales. Al inquirir sobre ingredientes específicos, puedes estar ejerciendo una influencia determinante en los fabricantes.

La WECF promueve la elaboración de productos que no contengan tóxicos por parte de los fabricantes y la promulgación de leyes sobre la seguridad de los productos cosméticos en el ámbito político. Colabora con nosotras.

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

## Indicaciones generales

- Evitemos los productos que contienen nanopartículas. Los riesgos que éstas comportan para la salud y el medio ambiente todavía no se conocen. Comprueba si en la etiqueta aparece el término "nano" o pregunta a tu proveedor.
- Si padeces algún tipo de alergia, evita las sustancias que la pueden provocar y no te olvides de leer la etiqueta. Las personas alérgicas a las fragancias deben adquirir productos ecológicos certificados.
- No utilices productos antibacterianos (toallitas húmedas, desmaquillantes, aditivos en toallitas limpiadoras para limpieza del cutis). Interrumpen el equilibrio de la piel, dañan el mecanismo de defensa natural de la piel y pueden propiciar resistencia bacteriana.

## Cosméticos naturales

**¿Son una alternativa mejor y más segura?**  
En general, los artículos del Reglamento sobre cosméticos se aplican tanto a los cosméticos convencionales como a los naturales. El término "cosmético natural" no tiene reconocimiento legal. Los certificados que ofrecemos aquí son las que ofrecen mayores garantías y determinan los criterios ecológicos, sociales y de salud que se tienen en cuenta en el procesamiento y la producción de las materias primas. Pero que un producto sea natural no quiere decir que no pueda provocar reacciones adversas en las personas. Las alergias y las reacciones de intolerancia no pueden evitarse completamente. Las personas alérgicas deben prestar una atención especial a los ingredientes que contienen los productos que consumen.

## COSMOS Standard

es un sello certificador común reconocido internacionalmente para los productos cosméticos ecológicos y naturales. <http://www.cosmos-standard.org/>

Aditivos para geles y champús  
Pasta dentífrica y enjuague bucal  
Protector solar  
Loción, cremas y aceites  
Desodorantes y perfumes

Consejo: Lee atentamente la etiqueta de los productos y compárala con los ingredientes peligrosos que aparecen en la tabla.

Enlaces:  
[www.wecf.eu](http://www.wecf.eu)  
[www.ökotest.de](http://www.ökotest.de)  
[www.test.de](http://www.test.de)

## Certificado NaTrue para los cosméticos ecológicos y naturales

Con una estrella (criterio correspondiente al certificado BDIH), dos estrellas (70% proporción ecológica) o tres estrellas (95% proporción ecológica). Obtendrás información sobre los certificados en [www.natrue.org](http://www.natrue.org)



Certificado BDIH para cosméticos ecológicos controlados  
Obtendrás información en [www.lonc.info](http://www.lonc.info)

	Sustancias químicas peligrosas (INCI*)	Posibles efectos sobre la salud
	Conservantes: Parabenos (P. ej.: metilparabeno, butilparabeno)	Efectos estrogénicos, interrupción del sistema endocrino, agente sensibilizante
	Conservante: fenoxietanol	Irritante después de una exposición prolongada, neurotóxico, alérgico
	Conservante: clorhexidina, digluconato o cloruro de cetilpiridinio	Irritante, puede causar alergias y provocar decoloración de los dientes
	Conservantes: formaldehídos y liberadores de formaldehído (p. ej.: benzilhemiformal, 2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol, 5-Bromo-5-nitro-1,3-dioxane, diazolidinylurea, Imidazolidinyl urea, Quaternium-15, DMDM Hydantoin)	Carcinógenos, mutágenos, reducen la fertilidad, irritan las membranas mucosas y la piel, alérgicos
	Conservante: Triclosan	Alérgico, provoca resistencia a las bacterias, interrumpe el sistema endocrino
	Surfactantes: Lauril éter sulfato sódico, Óxido de Cocamidopropylamine	Irritan y resecan la piel
	Filtros UV: Benzofenona-3, 4-Metilbenzilideno alcanfor (4-MBC), 3-Bencilideno alcanfor (3 BC), Metoxicinamato de octilo (OMC), Octil Dimetil Paba, Ácido aminobenzoico PABA (OD-PABA)	Interrumpen el sistema endocrino, son acumulables en organismos vivos (p. ej.: leche materna) y en el ambiente, pueden causar reacciones fotoalérgicas
	Nanopartículas, p. ej.: nanopartículas de dióxido de titanio, de óxido de zinc	Indicios de efectos tóxicos en las células, se acumulan en el cuerpo, actualmente se desconocen los riesgos para la salud
	Agentes disolventes y desnaturizantes: Ftalatos (p. ej.: usados para desnaturizar perfumes), no requieren certificación	Interrumpen el sistema endocrino, potencialmente sensibilizantes
	Fragancias, compuestos de almizcle, perfume (aromas)	Riesgo de producir alergias, irritan la piel, se acumulan en el medio ambiente, en el cuerpo y en la leche materna, algunas pueden interrumpir el sistema endocrino
	Aceites minerales (cera, parafina líquida)	Se acumulan en los pulmones, hígado y nódulos linfáticos
	Agentes quelantes: EDTA (EDTA disódico)	Se acumulan en el cuerpo y en el medio ambiente

(\*INCI name in personal care products)



WECF | Mujeres en Europa para un Futuro en Común



Protege a las personas, evita las sustancias químicas nocivas

Guía WECF

Cuidado personal



Los geles de baño, desodorantes o pastas dentífricas forman parte de nuestra vida diaria. Es importante que sean productos seguros, ya que están en contacto directo con la piel y las membranas mucosas. Algunos ingredientes pueden penetrar la piel. Los ingredientes cosméticos nocivos o tóxicos pueden causar alergias, intolerancias, problemas reproductivos, irritaciones en la piel, algunos tipos de cáncer y además pueden alterar las hormonas. Con esta guía, deseamos aconsejarle sobre las sustancias químicas nocivas que contienen algunos cosméticos y como evitarlas. En Alemania, por ejemplo, se han realizado pruebas científicas con algunos productos específicos en "Stiftung Warentest" (organización alemana de consumidores que realiza tests de evaluación) y en "Ökotest".

## Aditivos en productos para el baño y champús

La ducha diaria o el baño con espuma prolongado resecan e irritan la piel sensible. Ello es así sobre todo por culpa de surfactantes como el lauril éter sulfato de sodio. Algunos agentes conservantes y fragancias son potencialmente alergénicos, hormonalmente activos o cancerígenos. Los geles de baño y los champús con certificados ecológicos suelen ser la mejor opción.



### Consejos prácticos

- **Evita los surfactantes especialmente irritantes como el lauril éter sulfato de sodio y el óxido de cocamidopropilamina.**
- **Evita los productos con conservantes potencialmente peligrosos, como los liberadores de parabenos o formaldehído. Estos últimos aparecen bajo la denominación de diazolidimil urea, DMDM hydantoin, quaternium-15 o 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol.**
- **Evita el uso de productos con fragancias añadidas como el musgo de roble, de árbol, isoeugenol y cinnamal.**

### Consejos prácticos

- **Evita los conservantes como el digluconato de clorhexidina o el cloruro de cetilpiridinio porque pueden alterar el sistema endocrino. Si se usan regularmente pueden provocar descoloración de los dientes y alteraciones del gusto y tienen efectos irritantes.**
- **Evita los productos que contengan triclosan. Puede irritar las membranas mucosas, causar alergias, interrumpir el sistema endocrino y puede ser carcinógeno.**

## Pasta dentífrica y enjuague bucal

La pasta dentífrica contiene abrasivos mecánicos y surfactantes, fragancias, aromas, agentes edulcorantes y conservantes, además de fluoruro que supuestamente previene la caries. Los conservantes se utilizan para prevenir la placa dental. Pero las sustancias potencialmente nocivas son el triclosan y la clorhexidina. Los enjuagues bucales también suelen contener conservantes y alcohol. Como alternativa se recomienda enjuagarse la boca con agua tibia con un poco de sal.



## Protector solar



Los protectores solares protegen de la radiación de los rayos UV que pueden producir cáncer de piel. En las lociones solares, la protección se realiza a través de filtros químicos y pigmentos minerales. Algunos filtros químicos, como la benzofenona-3 (oxibenzona), interrumpen el sistema endocrino (hormonas) y se acumulan en el cuerpo. Aconsejamos tomar precauciones con los protectores con filtros minerales que contengan dióxido de titanio u óxido de zinc ya que pueden estar presentes en forma de nanopartículas.

### Consejos prácticos

- **Evita los productos que contengan los siguientes filtros protectores: benzofenona-3 (oxibenzona), 4-metilbencilideno alcanfor (4-MBC), 3-bencilideno alcanfor (3 BC), metoxicinamato de octilo (OMC), Octil Dimetil Paba o ácido aminobenzoico PABA (OD-PABA).**
- **Pregunta a tu proveedor o fabricante si el producto contiene los filtros minerales dióxido de titanio u óxido de zinc en forma de nanopartículas.**
- **Los protectores solares sin colorantes, fragancias o conservantes suelen ser los más recomendables.**

### Consejos prácticos

- **Utiliza sobre todo productos cosméticos naturales (por ejemplo los elaborados con almendras o aceite de oliva) que no contengan muchos ingredientes.**
- **Evita productos elaborados con parafina sintética, líquida o silicona.**
- **Las personas con alergias de contacto y piel sensible deberían usar productos que no contengan fragancias ni conservantes.**

## Lociones, cremas y aceites



Los productos para el cuidado de la piel suelen contener aceites minerales sintéticos que se pueden acumular en el cuerpo y ser perjudiciales para la salud. Las fragancias alergénicas también son problemáticas; encontraras una lista en el apartado "Evita las sustancias nocivas". Conservantes como los parabenos pueden alterar el sistema hormonal.

En teoría, muchas cremas de día protegen la piel de los rayos UV, sin embargo el cuerpo puede acumular algunos de esos filtros protectores y alterar también el sistema hormonal (véanse los consejos prácticos sobre protectores solares).

## Desodorantes y perfumes

Los desodorantes actúan contra las bacterias responsables de los olores corporales por medio de conservantes como los formaldehídos o liberadores de formaldehído y el alcohol. El alcohol puede irritar y reseca la piel sensible y algunas de las fragancias que eliminan los olores son alergénicas. Los compuestos de almizcle son persistentes, pueden acumularse en el cuerpo y en el medio ambiente. Los desodorantes y los perfumes pueden contener interruptores endocrinos como los ftalatos, que se utilizan como desnaturalizantes y no necesitan figurar en el etiquetado.

### Consejos prácticos

- **Utiliza únicamente desodorantes con certificado ecológico.**
- **Pregunta a tu proveedor o fabricante si los desodorantes o los perfumes contienen ftalatos.**
- **Evita el uso de perfumes o utilízalos muy ocasionalmente. Los perfumes pueden provocar problemas de salud, reacciones alérgicas, cefaleas o brotes de asma y pueden ser muy molestos para las personas sensibles.**



## Evita las sustancias químicas nocivas de los cosméticos destinados a la limpieza y el cuidado de la piel

### ¿Cuál es el problema?

Existen muchos productos para el cuidado del cuerpo, el cabello y la limpieza de la piel en el mercado. Aunque en la mayoría de cosméticos se especifica los términos técnicos de los ingredientes que contienen, es difícil de reconocer cuáles son los productos más seguros. Las etiquetas suelen ser confusas y de difícil lectura para un lego en la materia. Algunos de los ingredientes tienen efectos irritantes o alergénicos, incluso podrían ser interruptores endocrinos o provocar cáncer. El contacto diario con ingredientes cosméticos potencialmente dañinos, por ejemplo cuando los usamos en el baño o aplicados sobre la piel, puede facilitar que el cuerpo absorba algunos de dichos ingredientes.

### ¿Provocan alergias los ingredientes cosméticos?

Las primeras señales de una reacción alérgica a un ingrediente cosmético determinado pueden ser enrojecimiento, escozor o irritación de la piel. Las alergias de contacto son incurables. Los dermatólogos o alergólogos especializados pueden diagnosticar las sustancias alergénicas de manera individual. Una vez registrados los resultados de los estudios de esos ingredientes, debemos comprobar si aparecen en el etiquetado de los

productos cosméticos a la hora de adquirirlos. Para prevenir cualquier problema de salud, deberíamos descartar el uso de aquellas fragancias, conservantes o colorantes que producen alergias.

### ¿Provocan alergias las fragancias?

Las fragancias son la segunda causa más común de alergias, después del níquel, y se encuentran en la mayoría de cosméticos, así como en la mayoría de geles, champús y productos de limpieza corporal. En la actualidad, es obligatorio que aparezca en las etiquetas de los embalajes una lista de 26 fragancias alergénicas individuales con su nomenclatura INCI. No obstante, no es necesario que se indique que esas sustancias químicas podrían ser alergénicas. Dichas sustancias son las siguientes:

Amyl Cinnamal, Amylcinnamyl Alcohol, Alpha-Isomethyl Ionone, Anise Alcohol, Benzyl Alcohol, Benzyl benzoate, Benzyl Cinnamate, Benzyl Salicylate, Butylphenyl Methylpropional, Cinnamal, Cinnamyl Alcohol, Citral, Citronellol, Coumarin, Eugenol, Evernia Furfuracea Extract (extracto de musgo de árbol), Evernia Prunastri Extract (extracto de musgo de roble), Farnesol, Geraniol, Hexyl Cinnamal, Hydroxycitronellal, Hydroxyisohexyl-3-Cyclohexene Carboxaldehyde, Isoeugenol, d-Limonene, Linalool, Methyl-2-Octynoate.