

LOS TÓXICOS EN COSMÉTICA QUE **SÍ** PODEMOS EVITAR



¡Mejor
con salud!



Existe la creencia de que todos los ingredientes de los cosméticos son buenos, pero nada más lejos de la realidad. Aquí vas a ver, **porqué nuestra piel está irritada, nos pica, nos salen algunas alergias, descamación** u otras patologías, y lo fácil que es mejorar esta situación.

Utilizamos cosméticos para cuidarnos y, sin saberlo, en la mayoría de los casos, nos estamos perjudicando.

Algunos ingredientes tienen efectos muy perjudiciales para nuestra salud a largo plazo;
pueden ser altamente alergénico, disruptores endocrinos, carcinogénicos o metastásicos.

Y esto pensando sólo en nosotros, no vamos a hablar de lo perjudiciales que son para nuestros mares y el medio ambiente.

Estos ingredientes nocivos están en el mercado porque pueden actuar como espumantes, espesantes, conservantes... que cumplen muy bien su función y, en mínimas cantidades, los expertos entienden que pueden no hacer daño.

El problema está en que utilizamos muchos cosméticos todos los días (champú, gel, desodorante, cremas...) y a largo plazo nos pasamos mucho de las cantidades "recomendadas". Cada vez mas estudios demuestran la relación entre estos ingredientes y graves patologías.

Aquí te explico cómo identificarlos, porque realmente es muy fácil utilizar productos naturales y cuidarnos de verdad, nuestra piel y nuestra salud lo agradecerá.



LISTA DE LOS TÓXICOS MÁS COMUNES EN COSMÉTICA Y PRODUCTOS DEL HOGAR

- **SODIUM LAURIL SULFATE**

- **ETOXILADOS:**

Algunos acaban en -eth:

Laureth-2

Pareth

Steareth-2

Oleth...

Otros empiezan por:

PEG-(número de polietilene glycol)

PPG-(número de polietilene glycol)

Isethionate (ejemplo: Sodium Cocoyl Isethionate)

Polysorbate

- **CONSERVANTES:**

Phenoxyetanol

Isothiazolinone (Kathon CG):

Methylchloroisothiazolinone (CMIT)

Methylisothiazolinone (MIT)

Parabenos:

Metilparaben

Etilparaben

Propilparaben

butylparaben



AMINAS:

MEA (Monoethanolamine, quaternium-7, 15, 60...

DEA (Diethanolamine, imidazolidinyl urea...)

TEA (Triethanolamine)

SILICONAS:

Acabados en:

-xane (Siloxane, ciclopentasiloxane)

-cone (Dimethicone, dimethiconol...

Silicone

Methylsilanol

Quaternium (Ejemplo: Policuaternio-39)

DERIVADOS DEL ALUMINIO:

Potassium alium

Chlorhidrato de aluminio

Piedra de alumbre...

ACRYLATES:

Vinyl

Acryl

Acrylate (Acrylates copolymer)

BHA Y BHT:

BHA (butilhidroxianisol)

BHT (butilhidroxitolueno)

ALCOOL DESNATURALIZADO:

Alcohol denat



BUTILHIDROXIANISOL Y BUTILHIDROXITOLUENO

Son antioxidantes sintéticos, se usan para evitar que se rancien los alimentos o cosméticos.

Según la Unión Europea, pueden provocar reacciones alérgica, son posibles cancerígenos y se sospecha que pueden actuar como perturbadores endocrinos o tener efectos inmunológicos y causar hiperactividad.

FTALATO DE DIBUTILO

Se usa principalmente en productos para uñas y perfumes. La Unión Europea cree que es un disruptor hormonal. Además, experimentos de laboratorio han demostrado que puede aumentar la capacidad de otros químicos de causar mutaciones genéticas

TRICLOSÁN

Muy usado en cosméticos por sus propiedades antibacterianas y fungicidas.

Es habitual en jabones, pasta de dientes y desodorante. Se sospecha que interfiere en las funciones hormonales y Europa lo considera **muy tóxico** para los organismos acuáticos.

FORMALDEHIDOS

Su uso ha sido relacionado por varios estudios con irritaciones, asma y problemas reproductivos entre otras cosas.

Se utiliza como conservante en cosméticos.



LAURIL SULFATO DE SODIO

Se utiliza en jabones y champús para producir espuma. Suzuki lo desaconseja porque puede contener **1,4-dioxano**, un compuesto que se sospecha es cancerígeno.

PARABENOS

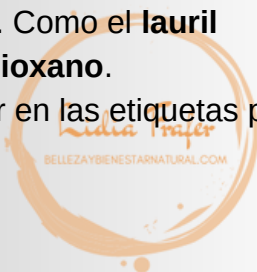
Se utilizan por su efectividad como conservante, bactericida y fungicida. Un estudio ha encontrado parabenos en un alto porcentaje de mujeres con cáncer de mama. Aunque la mayor parte de asociaciones los consideran seguros, el efecto de los parabenos a largo plazo está poco estudiado

PETROLATUM

Es un derivado del petróleo. Puede contener hidrocarburos aromáticos (HAP o PAH). Hay diferentes tipos de HAP y algunos de ellos han sido declarados cancerígenos. También pueden producir asma.

POLIETILENGLICOL

Se utiliza para dar textura a las cremas. Como el **lauril sulfato de sodio** puede contener **1,4-dioxano**. Estos compuestos se pueden identificar en las etiquetas por llevar los sufijos **-etil** o **-glicol**



PERFUMES

Se usan unos 3000 químicos diferentes como fragancias. El problema es que no especifican el químico utilizado y muchos de ellos pueden producir alergias, migrañas o asma.

SILOXANOS

Se añaden a los cosméticos para hacerlos más cremosos y agradables al tacto.

Hay varios tipos de siloxanos:

ciclotetrasiloxano, ciclopentasiloxano, ciclohexasiloxano y coclomethicono.

Sus efectos pueden variar desde disfunciones hormonales hasta infertilidad.

DIETANOLAMINA

Son químicos utilizados para hacer los productos más cremosos y espumosos. Es un compuesto irritante para la piel y los ojos

P-FENILENDIAMINA

Se utiliza principalmente en tintes permanentes y en algunos maquillajes. Algunos estudios hacen sospechar que puede ser causa de cáncer.

Se puede encontrar con varios nombres en las etiquetas, pero el más común es **C.I.76060**

