

BOLETÍN 5: DISRUPTORES ENDOCRINOS

Buenos días familias,

en este boletín queremos informaros sobre los **disruptores endocrinos**, puede que no hayáis oído hablar de ellos, pero están muy presentes en nuestro día a día.

Los **disruptores endocrinos** son sustancias químicas que pueden interferir en el funcionamiento normal de nuestras hormonas. Los disruptores endocrinos pueden “imitar” o bloquear la acción de las hormonas, o alterar la manera en que el cuerpo las produce o elimina. Esto puede afectar, por ejemplo, al crecimiento, a acelerar la pubertad, al aprendizaje, aumentan los trastornos del neurodesarrollo (TEA, TDAH...), mayor riesgo de cáncer, infertilidad o enfermedades del sistema inmunitario.

Estas sustancias pueden encontrarse en productos de uso cotidiano, como algunos **plásticos, envases de alimentos, productos de limpieza, cosméticos, perfumes, pesticidas o juguetes**. No significa que todo sea peligroso, pero sí que conviene ser conscientes y reducir la exposición cuando sea posible.



[¿QUÉ SON LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS?](#) (vídeo explicativo breve)

Algunas medidas sencillas que las familias pueden adoptar son:

- **Evitar calentar comida en recipientes de plástico** (microondas, horno, lavavajillas...). **Priorizar envases de vidrio o acero inoxidable.**
- **Lavar bien frutas y verduras antes de consumirlas.**
- **Ventilar la casa a diario para reducir la acumulación de sustancias en el aire.**
- **Elegir productos de higiene y limpieza con menos perfumes y químicos innecesarios.** Cosmética y limpieza más natural.



📺 Nos Están ENVENENANDO (Y Nadie Hace Nada) - Dr. Nicolás Olea