

HIGIENE PERSONAL.

Riesgos de su uso.

Muchos productos que aplicamos sobre nuestros cuerpos (**cremas, lociones, geles, champús, desodorantes, tintes, maquillajes...**) y el de nuestros hijos, pueden contener sustancias perjudiciales para la salud. Son sustancias añadidas con diversas finalidades: disolventes, conservantes, fragancias sintéticas, colorantes, antioxidantes, etc., que pueden llegar al interior de nuestro organismo a través de la piel, además de contaminar el aire interior. Entre estas sustancias podemos encontrar muchos químicos sospechosos de toda clase de alteraciones, como erupciones, alergias, desequilibrios hormonales, cáncer, etc. Es algo que inquieta a muchos científicos al representar una **vía tan directa y cotidiana de exposición**.

TOALLITAS HÚMEDAS, JABONES Y CREMAS

Las cremas, lociones, tintes, geles, champús, desodorantes, maquillajes, etc., pueden contener sustancias perjudiciales para la salud. Estos son algunos ejemplos:

- Pueden contener aceites minerales como **parafinas** (derivadas del petróleo) que pueden ser problemáticos. La vaselina, presente en tantas cosas (lociones, cremas de labios...) podría estar contaminada en ocasiones con hidrocarburos aromáticos policíclicos, asociados a alteraciones hormonales y cáncer.



- Algunos jabones antimicrobianos, geles, incluso pastas dentales, etc., han incorporado sustancias como el **triclosán**, asociado a diversos problemas hormonales, generación de resistencias a bacterias, contaminación de la leche materna o polución del medio acuático.
- El **4 dioxane**, sustancia asociada al cáncer por diversos estudios científicos, puede estar presente como contaminante en productos formados con presencia del óxido de etileno. Entre ellos se citan algunos compuestos etoxilados, como la dimeticona, el PEG-40, ceteareth-12 y otras sustancias que aparecen con las sílabas "eth" o "PEG". Son frecuentes en muchos productos de aseo.
- El **formaldehído**, o conservadores que pueden acabar liberándolo, como el quaternium-15, dimetil-dimetil (DMDM) hidantoína, imidazolidinil urea, diazolidinil urea, hidroximetilglicinato de sodio, y 2-bromo-2-nitropropano-1, 3-diol (bronopol), puede estar presente en jabones líquidos, champús infantiles, esmaltes de uñas, geles para el cabello, etc. El formaldehído está ligado a problemas como sensibilización cutánea, alergias, erupciones, cáncer, etc.
- Entre las sustancias que puede haber en cremas, champús, lacas o esmaltes de uñas se cuentan también los **ftalatos**, algunos de los cuales han sido asociados por diversos estudios a los más diversos desarreglos: feminización, pubertad precoz en niñas, alergias, etc.



- El **1,3-butadieno**, una sustancia asociada al cáncer por algunos estudios, puede aparecer como contaminante en algunos espráis que emplean el isobutano como propulsor (geles, cremas de afeitarse, productos para el cabello, anti-hongos...).
- Las cremas solares pueden contener sustancias como algunas **benzofenonas y derivados del alcanfor** que pueden actuar como contaminantes hormonales.



- Sustancias como los **parabenos** están presentes en muchos productos de aseo personal. Algunas de las sustancias de este tipo son contaminantes con efecto hormonal que diversas investigaciones asocian a daños en el esperma, cáncer de mama, etc.
- Otra sustancia muy preocupante, la **hidroquinona**, puede estar en ciertos productos para aclarar o blanquear la piel. En Europa, a pesar de las medidas para restringir su presencia, podría aparecer en algunos productos (está permitida en EE.UU.). Ha sido asociada al cáncer, inmunotoxicidad y efectos sobre el desarrollo y la reproducción.
- Otro problema, que se ha detectado mucho, es la generación de sustancias que, como algunas **nitrosaminas**, pueden ser cancerígenas, en muchos productos de aseo y cosmética.
- Se ha denunciado que algunos lápices de labios pueden contener plomo. Este y otros **metales** -cromo, zinc, cadmio, mercurio- se han detectado en diferentes cosméticos, a veces como colorantes o como contaminantes.

Ni los productos destinados a los niños están libres con frecuencia de sustancias perjudiciales. Muestra de ello es que en algunos países se estén llevando adelante campañas para evitar la presencia en productos de baño infantiles de sustancias como el 1,4 dioxane y el formaldehído.



La escasa transparencia existente, así como la permisividad de la normativa, increíblemente insuficiente, hacen posible que haya productos que puedan presentarse como más “naturales” de lo que son. Y en sus etiquetas (e incluso en sus fichas de seguridad) se acepta muchas veces que no se aclare casi nada acerca de su posible contenido real de sustancias conflictivas. Incluso, según denuncian científicos que han estudiado estos temas, puede darse el caso de productos que digan estar libres de fragancias, por ejemplo y, pese a ello, contenerlas.

DESODORANTES Y PERFUMES

Las **fragancias** son un elemento importante de preocupación de muchos científicos. En primer lugar, por la **gran cantidad de productos** en que se encuentran para dar olor (perfumes y aguas de colonia, cremas, champús, geles, detergentes de ropa, productos limpieza, ambientadores...). En segundo término, porque en las etiquetas **no se detallan qué sustancias** concretas las integran (la ley no obliga a ello), pudiendo incluir en sus complejas mezclas químicas sustancias como ftalatos, almizcles sintéticos u óxido de etileno... Y, en tercer lugar, porque muchas de las sustancias empleadas son **perjudiciales**.



Por otro lado, muchos **desodorantes y/o antitranspirantes** suelen contener **compuestos de aluminio** como el clorhidrato y el cloruro de aluminio, sustancias que disueltas en agua, actúan mecánicamente, por así decirlo: precipitan proteínas y taponan así en la glándula sudorípara (se ha visto en experimentos que basta con remover la capa superior de la epidermis con una cinta adhesiva para destaponarla y permitir que el sudor fluya de nuevo.) El sudor que se forma ya no sale al exterior, sino que la pared glandular absorbe el líquido estancado. Por lo que es recomendable evitar.



¿QUÉ ALTERNATIVAS TENEMOS?

En primer lugar, **reducir la cantidad y variedad** de productos de aseo y cosmética que utilizamos. Seguro que muchos de ellos no nos hacen realmente falta. Por ejemplo, determinados geles que a veces se usan de forma excesiva, pueden acabar suprimiendo la capa grasa natural de la piel, especialmente sensible en los niños, haciendo que luego aparezca como necesario el uso de cremas hidratantes.

Después, **elegir productos que no incluyan** en su composición sustancias perjudiciales para la salud como las que hemos citado anteriormente.

Existen productos realmente más naturales a la venta. Son las marcas de **cosmética ecológica certificada**, que tienen ya en el mercado todo tipo de productos: champús, geles de ducha, cremas hidratantes, lociones faciales, protectores solares, contornos de ojos, mascarillas, espumas de afeitar, desodorantes, productos de cuidado del cabello, tintes capilares, productos de cuidado bucal.... Hay que tener en cuenta el tipo de sello que posean y los requerimientos del mismo. Y se están realizando esfuerzos llegar a un distintivo común en cosmética natural que unifique los que hasta ahora han establecido más garantías.

Otra opción, al margen de la compra de productos elaborados, es la de **fabricarlos uno mismo en casa**, si es que dispone de tiempo para ello. Es bastante sencillo. Pueden hacerse jabones, champús o geles con ingredientes como aceite de oliva, hierbas aromáticas, limón, etc.

Y determinadas cosas que hay en casa pueden tener usos cosméticos. El limón cierra los poros de la piel. El pepino es un tónico facial. La fresa es antiarrugas. El aceite de almendras es hidratante y suavizante. Y el de caléndula además evita irritaciones. La leche es limpiadora... Todo es cosa de documentarse.



Para productos concretos como los **desodorantes**, aparte de los que se venden en barra o líquidos con bola, están también los de piedras de sales.

Por último, cabe destacar que mantener una piel en buenas condiciones no depende la gran mayoría de las veces de cosas externas que puedan aplicarse sobre ella, sino más bien de otros factores, como tener una vida saludable (adecuado descanso, ejercicio, no fumar, buena alimentación, felicidad personal...).

Para más información:

<https://www.saludambientalenlaescuela.org/que-es-la-salud-ambiental/donde-estan-los-contaminantes/higiene-personal/>