

Hoja de información técnica sobre los parabenos

Los parabenos se utilizan como conservantes en muchos productos de cuidado personal, así como en algunos medicamentos y alimentos. También se usan como antimicrobianos en algunos productos de papel, como toallitas para bebés, y algunas telas naturales y sintéticas.

Los parabenos se encuentran en

- Los productos de cuidado personal, entre ellos:
 - Cosméticos, como rímel, sombra para ojos, lápiz labial y base.
 - Limpiadores faciales y exfoliantes.
 - Humectantes, lociones y protectores solares.
 - Champús, acondicionadores y cremas de afeitar.
- Los productos para bebé, como algunas lociones, toallitas para bebé y pomadas para el salpullido que provoca el pañal.
- Algunos productos para el hogar, como quitamanchas y champús para mascotas.
- Algunas prendas de vestir y otros textiles, como ropa deportiva, sábanas y telas de tapicería.
- Algunos medicamentos, tanto recetados como de venta libre.
- Algunos alimentos, como mermeladas y gelatinas; salsas y jarabes; y tortillas empaquetadas, surtidos de frutos secos y productos horneados.

Posibles preocupaciones de salud

Algunos parabenos:

- Podrían interferir con las hormonas naturales del cuerpo.
- Pudieran disminuir la fertilidad.

Posibles maneras para reducir la exposición

- Revise las etiquetas de productos de cuidado personal y otros artículos, y evite los que dicen “parabeno” en la lista de ingredientes.
- Considere elegir cosméticos, productos de cuidado personal y artículos para bebé que utilicen conservantes naturales, como la vitamina C (la etiqueta podría incluir ingredientes que digan “ascorbato” o “ascórbico”).
- Pruebe aceites naturales para la piel y el cabello, como aceite de coco, aceite de oliva y aceite de semilla de girasol.
- Para los bebés, considere utilizar paños comunes en lugar de toallitas para bebé, y lave su piel con agua y jabón común.
- Dado que los parabenos pueden desprenderse de los productos y acumularse en el polvo, tenga en cuenta lo siguiente:
 - Lávese las manos y láveselas a sus hijos con frecuencia, en especial, antes de preparar o comer alimentos.
 - Limpie los pisos con frecuencia, utilizando un trapeador mojado o una aspiradora con filtros de aire de alta eficiencia (High-Efficiency Particulate Air, HEPA), de ser posible, y use un paño húmedo para limpiar el polvo.