DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

LA SALUD DEL PLANETA ES NUESTRA SALUD

El medio ambiente en el que vivimos influye directamente en nuestra **salud hormonal** y en nuestro desarrollo.

Proteger el medio ambiente es proteger la salud de las futuras generaciones.

Un planeta sano favorece vidas sanas.

Nuestras decisiones de hoy influyen en nuestro mañana.

Pequeñas acciones, grandes cambios para la salud.

Juntos por un futuro más saludable y sostenible.

¿QUÉ SON LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS?

Son sustancias químicas presentes en productos de uso cotidiano que pueden interferir en el sistema hormonal, alterando funciones esenciales para el crecimiento, el desarrollo y la reproducción.

Pueden afectar al equilibrio hormonal incluso en muy pequeñas cantidades.

¿QUIÉNES SON MÁS VULNERABLES?

La infancia, la adolescencia y el embarazo son etapas especialmente sensibles a los disruptores endocrinos, ya que pueden afectar al desarrollo hormonal y a la salud futura.

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRARLOS?

PLÁSTICOS
BPA, ftalatos, PVC
Envases, botellas, film, menaje...

COSMÉTICOS Y PRODUCTOS DE CUIDADO PERSONAL
Parabenos, filtros UV, fragancias sintéticas...

PLAGUICIDAS
Usados en agricultura y presentes en frutas y verduras.

ENVASES Y ALIMENTOS
Latas, envases plásticos, revestimientos internos de envases...

TICKETS TÉRMICOS
Contienen bisfenoles que pueden absorberse por la piel.

PRODUCTOS DE LIMPIEZA
Algunas sustancias pueden tener efecto hormonal.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN NUESTRO DÍA A DÍA?

EVITAR CALENTAR COMIDA EN PLÁSTICO
Especialmente en el microondas. Usar recipientes seguros.

PRIORIZAR VIDRIO O ACERO INOXIDABLE
Para almacenar y transportar alimentos y bebidas.

LAVAR BIEN FRUTAS Y VERDURAS
Reduce los residuos de pesticidas.

REDUCIR EL USO DE COSMÉTICOS INNECESARIOS
Elegir productos seguros y sin fragancias sintéticas.

VENTILAR LOS ESPACIOS INTERIORES A DIARIO
Mejora la calidad del aire que respiramos.

Pequeñas decisiones cotidianas pueden tener un gran impacto en nuestra salud hormonal y en la del planeta.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENDOCRINOLOGÍA PEDIÁTRICA

GRUPO DE TRABAJO DE DISRUPTORES ENDOCRINOS

RECOMENDACIONES SEEP-SEEN

Consulta las recomendaciones específicas elaboradas por el Grupo de Trabajo de Disruptores Endocrinos de la SEEP-SEEN para reducir la exposición y proteger la salud hormonal.

Información basada en la evidencia científica y en las mejores recomendaciones disponibles para cada etapa.

RECOMENDACIONES PARA MUJERES EN EDAD FÉRTIL

Accede a las recomendaciones escaneando este código

RECOMENDACIONES PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERIODO DE LACTANCIA

Accede a las recomendaciones escaneando este código