

# Guía de Tóxicos presentes en Cosméticos



Descubre qué ingredientes debes evitar  
y cómo identificarlos en tus cosméticos

# Indice

Introducción	02
Capítulo 1: Ingredientes Tóxicos Comunes en Cosméticos	03
Capítulo 2: Cómo Leer Etiquetas de Cosméticos	20
Capítulo 3: Impacto Ambiental de la Cosmética Comercial	23
Capítulo 4: Cómo Empezar el Camino hacia una Vida Sin Tóxicos	27
Conclusión	29

# Bienvenid@! Soy Nuria Iribarren

¡Hola y bienvenida! Soy Nuria Iribarren, Naturópata y Cosmetóloga, con más de 10 años de experiencia en el mundo de la cosmética natural. Estoy encantada de que estés aquí y me alegra poder acompañarte en este viaje hacia una vida más saludable y libre de tóxicos.

En este manual, te ayudaré a identificar los ingredientes tóxicos que, sin saberlo, se encuentran en muchos de los cosméticos y productos de limpieza que usamos a diario. Mi objetivo es darte las herramientas para que puedas tomar decisiones más informadas sobre lo que pones en tu piel y en tu hogar, eligiendo alternativas más naturales y seguras, tanto para ti como para el planeta.

¡Que lo disfrutes!

*Nuria*



# Capítulo 1: Ingredientes Tóxicos Comunes en Cosméticos

---

¿Por qué los cosméticos comerciales pueden ser peligrosos?

Los productos cosméticos que usamos a diario pueden parecer inofensivos, pero muchos de ellos están llenos de ingredientes sintéticos y químicos agresivos que, a largo plazo, pueden tener efectos negativos en nuestra salud. El problema radica en que muchos de estos productos no están completamente regulados, y las empresas no están obligadas a revelar todos los componentes en sus fórmulas.

La industria cosmética convencional ha priorizado la producción en masa y la rentabilidad, pero no siempre considera los riesgos para la salud de los consumidores. Es aquí donde los ingredientes potencialmente tóxicos entran en juego. A menudo se utilizan para mejorar la durabilidad del producto, su textura o el aroma, pero algunos de estos ingredientes son disruptores endocrinos, alérgenos o incluso cancerígenos.

Veamos cada una de estas definiciones y aclaremos algunos puntos:

- **Disruptores endocrinos:** Son sustancias que pueden interferir con el sistema hormonal del cuerpo. Los disruptores endocrinos afectan las glándulas que producen hormonas como la tiroides, las glándulas sexuales y las suprarrenales. Pueden alterar el equilibrio hormonal natural, lo que puede llevar a problemas de fertilidad, desarrollo, y aumentar el riesgo de enfermedades como el cáncer. Muchos ingredientes comunes en cosméticos, como los parabenos y los ftalatos, son disruptores endocrinos.
- **Alérgenos:** Los alérgenos son sustancias que pueden desencadenar reacciones alérgicas en algunas personas. En cosméticos, esto puede manifestarse como irritación de la piel, ronchas, enrojecimiento, o incluso reacciones más graves como dificultad para respirar. Las fragancias sintéticas y ciertos conservantes son conocidos por ser alérgenos comunes en los productos cosméticos.
- **Cancerígenos:** Los cancerígenos son sustancias que pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer. En los cosméticos, ciertos ingredientes como el formaldehído y el talco contaminado con asbesto han sido clasificados como carcinógenos, lo que significa que su exposición repetida puede incrementar las probabilidades de desarrollar ciertos tipos de cáncer.

## Los ingredientes más tóxicos en cosméticos

Ahora si, veamos los ingredientes más peligrosos:

### 1. Parabenos: Tipos y riesgos asociados

Los parabenos son una familia de conservantes sintéticos utilizados en cosméticos y productos de cuidado personal para evitar el crecimiento de bacterias y hongos. Si bien se encuentran en una amplia gama de productos, no todos los parabenos tienen el mismo nivel de peligrosidad.

¿Qué son los parabenos?

Los parabenos son derivados del ácido p-hidroxibenzoico y se añaden a cosméticos y productos de higiene personal, como cremas, desodorantes, geles de baño, maquillajes y productos para el cabello, para prolongar su vida útil.

Tipos de parabenos

Hay varios tipos de parabenos que se utilizan en productos cosméticos. Los más comunes incluyen:

1. Metilparabeno (Methylparaben): Este es uno de los parabenos más comunes y se usa en muchas cremas hidratantes y productos capilares. Aunque tiene menos impacto hormonal en comparación con otros parabenos, se sigue asociando con efectos disruptivos en el sistema endocrino.
2. Etilparabeno (Ethylparaben): Se encuentra en productos como geles para el cuerpo, cremas y productos capilares. Este tipo de parabenos también tiene la capacidad de interferir con las funciones hormonales, aunque es menos potente que otros.

3. Propilparabeno (Propylparaben): El propilparabeno es un conservante que, junto con el metilparabeno, se usa en productos para la piel, cosméticos y productos para el cabello. Al igual que el metilparabeno, tiene la capacidad de imitar el estrógeno, lo que puede interferir con las funciones hormonales.

4. Butilparabeno (Butylparaben): Este tipo de parabenos es uno de los más preocupantes debido a su mayor potencia como disruptor endocrino. Se ha demostrado que el butilparabeno tiene efectos más agresivos sobre las hormonas, y se ha asociado con el riesgo de cáncer en estudios en animales. El butilparabeno también puede tener un mayor impacto en la salud reproductiva.

¿Por qué algunos parabenos son más peligrosos que otros?

La principal diferencia entre los tipos de parabenos radica en su capacidad para imitar el estrógeno, la hormona femenina. Los parabenos que tienen una estructura química más similar al estrógeno son los que representan el mayor riesgo, ya que pueden alterar el equilibrio hormonal en el cuerpo.

- Parabenos como el butilparabeno y el propilparabeno tienen un mayor potencial de acción hormonal debido a su estructura química, lo que hace que tengan un impacto más fuerte sobre el sistema endocrino.
- Parabenos como el metilparabeno y el etilparabeno son menos potentes, pero siguen siendo considerados disruptores endocrinos y pueden alterar la función hormonal, aunque de manera menos intensa que los anteriores.

## Efectos de los parabenos en la salud

Los parabenos, especialmente los más potentes como el butilparabeno, se han relacionado con varios efectos adversos, incluyendo:

- Alteraciones hormonales: Los parabenos imitan el estrógeno y pueden interferir con las funciones hormonales naturales del cuerpo, lo que afecta el desarrollo sexual y la reproducción.
- Problemas reproductivos: Los parabenos pueden afectar la fertilidad y alterar los niveles hormonales en hombres y mujeres, lo que puede llevar a trastornos reproductivos.
- Cáncer de mama: Existen estudios que vinculan la exposición prolongada a los parabenos con un mayor riesgo de cáncer de mama. Se ha encontrado que los parabenos pueden acumularse en los tejidos mamarios y pueden contribuir al crecimiento de células cancerígenas sensibles al estrógeno.
- Problemas en el desarrollo fetal: Algunos estudios sugieren que los parabenos pueden afectar el desarrollo fetal, lo que plantea un riesgo particular para mujeres embarazadas y bebés.

## Estudios relevantes sobre parabenos

- Estudio sobre parabenos y cáncer de mama: Un estudio publicado en el Journal of Applied Toxicology encontró rastros de parabenos en muestras de tejidos de tumores mamarios, lo que sugiere que los parabenos pueden contribuir al cáncer de mama. ([Estudio completo aquí](#)).
- Parabenos y alteración hormonal: Un estudio en Environmental Health Perspectives discute cómo los parabenos pueden alterar la función endocrina y cómo estas alteraciones pueden afectar la salud reproductiva, el desarrollo y la predisposición al cáncer. ([Estudio completo aquí](#)).
- Impacto de los parabenos en el sistema endocrino: La World Health Organization (WHO) ha alertado sobre los riesgos de los disruptores endocrinos, como los parabenos, y su relación con el cáncer, la infertilidad y las enfermedades hormonales. ([Ver informe completo aquí](#)).

## 2. Ftalatos

Los ftalatos son una clase de compuestos químicos que se utilizan comúnmente en la industria cosmética para mejorar la flexibilidad de los plásticos, y también como solventes o para estabilizar fragancias en los productos. Se encuentran en una amplia gama de cosméticos y productos de cuidado personal, y son especialmente frecuentes en productos que contienen perfumes.

¿Dónde se usan?

- Perfumes y colonias
- Lociones y cremas
- Productos para el cuidado del cabello
- Desodorantes
- Maquillajes (especialmente en productos de larga duración)

Efectos nocivos

Los ftalatos son conocidos disruptores endocrinos, lo que significa que pueden interferir con las hormonas del cuerpo, especialmente las hormonas sexuales como el estrógeno y la testosterona. Esta alteración hormonal puede tener efectos negativos, especialmente en los niños pequeños y en las mujeres embarazadas. Los ftalatos se asocian con una serie de problemas de salud que incluyen:

1. Alteraciones hormonales: Al interferir con el sistema endocrino, los ftalatos pueden afectar la fertilidad y desarrollo fetal, especialmente en el caso de las mujeres embarazadas y los niños.
2. Desarrollo sexual en niños: En los estudios realizados en animales, se ha demostrado que los ftalatos pueden alterar el desarrollo sexual, lo que puede llevar a una reducción de la fertilidad en los hombres y a anomalías en los órganos reproductivos.
3. Aumento del riesgo de cáncer: Algunos estudios han vinculado los ftalatos con un mayor riesgo de cáncer de mama y cáncer testicular debido a su impacto hormonal.
4. Problemas respiratorios y asma: Los ftalatos también se han relacionado con problemas respiratorios y un aumento del riesgo de asma en los niños, especialmente en aquellos que han estado expuestos a estos compuestos durante su infancia.

## INCI (nombres en la etiqueta)

- Phthalates (generalmente no especificado, pero suele aparecer bajo el término "fragancia" o "parfum")
- Diethylphthalate (DEP)
- Dibutylphthalate (DBP)
- Di(2-ethylhexyl)phthalate (DEHP)

## ¿Cómo evitar los ftalatos en los cosméticos?

Aunque los ftalatos son comúnmente encontrados en muchos productos cosméticos y de cuidado personal, uno de los grandes problemas es que no siempre se etiquetan explícitamente en las listas de ingredientes. Esto se debe a que la palabra "fragancia" o "parfum" en las etiquetas de productos cosméticos puede ocultar varios ingredientes, incluyendo ftalatos, sin especificar cuáles son exactamente.

Este tipo de prácticas es legal y común en muchas industrias, ya que los fabricantes están protegidos por lo que se conoce como el derecho de "secreto comercial". Esto significa que no están obligados a revelar la composición completa de las fragancias, que a menudo contienen decenas de químicos, incluidos los ftalatos. Esto dificulta que los consumidores puedan tomar decisiones informadas sobre los productos que compran y usan.

Entonces, aunque el producto en sí puede decir "sin ftalatos", los ftalatos aún pueden estar presentes bajo el término "fragancia". Por ello, es importante ser cauteloso y aprender a identificar las señales de advertencia.

## Estudios que lo respaldan:

- Un estudio publicado en el Environmental Health Perspectives demostró que la exposición a ftalatos en mujeres embarazadas y sus fetos puede alterar los niveles hormonales y afectar el desarrollo fetal, lo que puede llevar a defectos reproductivos. ([Estudio completo aquí](#)).
- En un artículo de JAMA Pediatrics, se encontró que la exposición a los ftalatos en la niñez podría estar asociada con un aumento del riesgo de problemas respiratorios y asma. ([Estudio completo aquí](#)).

### 3. Sulfatos

Los sulfatos son detergentes y agentes espumantes ampliamente utilizados en productos cosméticos como champús, geles de baño, limpiadores faciales y otros productos de cuidado personal. Los sulfatos más comunes son el lauril sulfato de sodio (SLS) y el lauril éter sulfato de sodio (SLES), conocidos por su capacidad de generar espuma y eliminar la suciedad y los aceites.

#### ¿Dónde se usan?

- Champús, Geles de baño y jabones líquidos
- Limpiadores faciales y espumas de afeitarse
- Detergentes líquidos

#### Efectos nocivos

Aunque los sulfatos son muy eficaces para limpiar y generar espuma, pueden tener efectos perjudiciales para la piel y el cuero cabelludo debido a su alta potencia detergente. Algunos de los efectos secundarios más comunes incluyen:

1. **Irritación y sequedad:** Los sulfatos pueden eliminar los aceites naturales de la piel y el cabello, lo que deja la piel y el cuero cabelludo resacas e irritados. Esta deshidratación puede desencadenar una respuesta inflamatoria, lo que podría causar enrojecimiento, picazón e irritación.
2. **Alteración del equilibrio de la piel:** La piel tiene un pH ligeramente ácido, lo que ayuda a mantener la barrera cutánea intacta. Los sulfatos, al ser altamente alcalinos, pueden alterar este equilibrio y debilitar la barrera cutánea, dejando la piel más vulnerable a la contaminación y microbios.
3. **Daño al cabello:** Los sulfatos pueden resecar el cabello y hacer que se vuelva más quebradizo y sin brillo, ya que eliminan los aceites naturales que lo mantienen hidratado. Esto es especialmente preocupante para personas con cabello rizado, seco o químicamente tratado, ya que estos cabellos tienden a ser más vulnerables a la deshidratación.
4. **Posibles efectos a largo plazo:** La exposición continua a sulfatos, especialmente en productos utilizados con frecuencia como champús y geles de baño, puede afectar a largo plazo la salud del cuero cabelludo y causar desórdenes cutáneos crónicos, como dermatitis seborreica o eczema.

### INCI (nombres en la etiqueta)

- Sodium Lauryl Sulfate (SLS)
- Sodium Laureth Sulfate (SLES)
- Ammonium Lauryl Sulfate
- Ammonium Laureth Sulfate

### Estudios que lo respaldan:

- Un estudio publicado en el Journal of Dermatology muestra cómo el uso continuado de productos con sulfatos puede irritar la piel y deshidratarla, lo que puede desencadenar reacciones alérgicas. (Estudio sobre los efectos de los sulfatos en la piel).
- Otro estudio realizado por la American Academy of Dermatology resalta cómo los sulfatos, como el SLS y el SLES, son responsables de causar sequedad y picazón en el cuero cabelludo, lo que podría ser problemático para personas con piel sensible o afecciones previas. (Estudio sobre el impacto de los sulfatos).
- Sulfatos (SLS/SLES): Agentes de limpieza irritantes para la piel.
- Fragancias sintéticas: Compuestos no declarados que pueden causar alergias y problemas respiratorios.
- Formaldehído: Conservante cancerígeno y tóxico para el sistema respiratorio.

## 4. Siliconas

Las siliconas son compuestos sintéticos utilizados en cosméticos y productos de cuidado personal debido a sus propiedades de suavidad, deslizamiento y brillo. Son especialmente comunes en productos para el cabello y la piel, como acondicionadores, cremas hidratantes y bases de maquillaje.

### ¿Dónde se usan?

- Acondicionadores y mascarillas capilares
- Bases de maquillaje
- Cremas y lociones faciales
- Productos de peinado

## Efectos nocivos

1. Acumulación en el cabello y la piel: Las siliconas forman una capa impermeable sobre el cabello y la piel, lo que impide que los aceites naturales y la humedad penetren correctamente. Esto puede dejar el cabello pesado, sin vida y propenso a la quebradura. En la piel, puede obstruir los poros, lo que genera brotes y espinillas.
2. Dificultad para eliminar: Las siliconas no son fácilmente eliminadas por el agua, lo que hace que se acumulen con el tiempo, requiriendo productos más agresivos para limpiarlas, lo que puede afectar el equilibrio natural de la piel y el cabello.

## INCI (nombres en la etiqueta)

- Dimethicone
- Cyclopentasiloxane
- Amodimethicone
- Trimethylsiloxysilicate
- Phenyl Trimethicone

## Estudios que lo respaldan:

Un artículo publicado en Dermatology muestra cómo el uso prolongado de productos con siliconas puede alterar la barrera cutánea, causando resequedad y obstrucción de los poros. ([Estudio completo aquí](#)).

## 5. Aceite Mineral (Mineral Oil)

El aceite mineral es un derivado del petróleo utilizado como emoliente en productos cosméticos. Su función principal es suavizar la piel y mantener la humedad. Se encuentra comúnmente en productos de cuidado para la piel y cabello.

### ¿Dónde se usa?

- Crema hidratante
- Bálsamos labiales
- Aceites para el cuerpo
- Desmaquillantes
- Protector solar

## Efectos nocivos

Aunque el aceite mineral es eficaz para crear una barrera en la piel, puede ser comedogénico (es decir, propenso a obstruir los poros) y afectar la función respiratoria de la piel:

1. Obstrucción de los poros: Debido a su consistencia pesada, el aceite mineral puede obstruir los poros, lo que puede generar brotes de acné y otros problemas cutáneos.
2. No permite la transpiración de la piel: Al crear una capa impermeable sobre la piel, impide que la piel respire adecuadamente, lo que puede ser problemático para personas con piel sensible.

## INCI (nombres en la etiqueta)

- Mineral Oil
- Paraffin
- Petrolatum
- White Oil

## Estudios que lo respaldan:

- Un estudio en el Journal of Investigative Dermatology muestra cómo los productos con aceite mineral pueden provocar reacciones cutáneas y obstrucción de los poros, aumentando la probabilidad de acné. ([Estudio completo aquí](#)).

## 6. Talco

El talco es un mineral utilizado como absorbedor de humedad en productos cosméticos. Es especialmente común en polvos para bebé y productos de higiene femenina. Sin embargo, el talco ha estado en el centro de controversias de salud debido a los posibles riesgos para la salud.

### ¿Dónde se usa?

- Polvos para bebé
- Polvos de talco (para el cuerpo)
- Polvos compactos (maquillaje)
- Productos de higiene femenina

## Efectos nocivos

El talco ha sido ampliamente cuestionado debido a la posibilidad de que esté contaminado con asbesto, una sustancia cancerígena. Su uso puede estar asociado con los siguientes riesgos:

1. Contaminación con asbesto: El talco taladrado con asbesto es un riesgo conocido, ya que la exposición al asbesto se ha vinculado a cáncer de ovario y mesotelioma (un cáncer relacionado con la exposición al asbesto).
2. Problemas respiratorios: El polvo de talco puede causar problemas respiratorios si se inhala, especialmente en bebés, que son más vulnerables.

## INCI (nombres en la etiqueta)

- Talc (Talco)

## Estudios que lo respaldan:

- Un estudio en The Lancet discute la vinculación entre el talco y el aumento del riesgo de cáncer de ovario en mujeres, especialmente en aquellas que usaron productos con talco en la zona genital. ([Estudio completo aquí](#)).

## 7. Polietilenglicol (PEG) y sus derivados

El polietilenglicol (PEG) es un compuesto utilizado en productos cosméticos como emulsionantes y solventes. Su función principal es ayudar a que los ingredientes se mezclen adecuadamente en una fórmula. Se encuentra comúnmente en productos de cuidado facial, limpiadores y champús.

### ¿Dónde se usan?

- Limpiadores faciales
- Exfoliantes
- Cremas hidratantes
- Champús y acondicionadores

## Efectos nocivos

Los PEG y sus derivados se producen a partir de petrolato y pueden estar contaminados con impurezas como el óxido de etileno y dioxano, ambos potenciales carcinógenos. El óxido de etileno está vinculado con un mayor riesgo de cáncer, y el dioxano puede ser absorbido a través de la piel, causando problemas de toxicidad.

## INCI (nombres en la etiqueta)

- PEG-100 Stearate
- PEG-7 Glyceryl Cocoate
- PEG-8 Dimethicone
- Polyethylene Glycol

## Estudios que lo respaldan:

- El National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) en EE.UU. menciona el potencial de contaminación de los PEG con dioxano, un compuesto tóxico. ([Ver más aquí](#)).

## 8. Triclosán

El triclosán es un antibacteriano y antifúngico que se usa en una variedad de productos cosméticos para eliminar bacterias y hongos. Se encuentra principalmente en productos de higiene personal, como jabones y pastas dentales, así como en productos para el cuidado del cabello.

### ¿Dónde se usa?

- Jabones antibacterianos
- Pasta de dientes
- Desodorantes
- Cosméticos antibacterianos

## Efectos nocivos

El triclosán está asociado con varios riesgos para la salud:

1. Resistencia bacteriana: Su uso continuado puede contribuir al desarrollo de resistencia bacteriana, haciendo que las bacterias se vuelvan más resistentes a los antibióticos.
2. Interferencia endocrina: Se ha demostrado que el triclosán interfiere con la función hormonal al actuar como disruptor endocrino, afectando especialmente la tiroides.
3. Toxicidad ambiental: El triclosán puede ser tóxico para los ecosistemas acuáticos, afectando a los peces y otras especies acuáticas al entrar en los cuerpos de agua a través de los productos de desecho.

## INCI (nombres en la etiqueta)

- Triclosan

## Estudios que lo respaldan:

- Un estudio publicado en el Environmental Health Perspectives muestra que el triclosán puede interferir con la función de la tiroides y tener efectos negativos sobre la salud endocrina. ([Ver estudio aquí](#)).

## 9. Hydroquinone (Hidroquinona)

La hidroquinona es un agente blanqueador que se utiliza en cosméticos para reducir la pigmentación de la piel, como en productos para tratar manchas oscuras y melasma. Aunque es eficaz, también tiene riesgos significativos para la salud.

### ¿Dónde se usa?

- Cremas blanqueadoras para la piel
- Tratamientos para manchas oscuras y melasma
- Serums para unificación del tono de piel

## Efectos nocivos

El uso a largo plazo de hidroquinona puede tener efectos perjudiciales:

1. Toxicidad en la piel: Puede causar una reacción irritante que lleva a un aumento de la pigmentación conocida como ocrónosis, un trastorno en el que la piel se oscurece aún más.
2. Carcinogenicidad: La hidroquinona se ha vinculado a cánceres de piel en algunos estudios de laboratorio con animales, aunque la relación en humanos no es completamente clara.

## INCI (nombres en la etiqueta)

- Hydroquinone

## Estudios que lo respaldan:

- Un informe del National Toxicology Program en EE.UU. señala que el uso prolongado de hidroquinona puede inducir efectos carcinogénicos en la piel. ([Estudio aquí](#)).

## 10. Oxybenzone (Oxibenzona)

La oxibenzona es un filtro solar químico utilizado en muchos productos de protección solar, como bloqueadores solares y lociones solares, debido a su capacidad para absorber los rayos ultravioleta (UV).

### ¿Dónde se usa?

- Protector solar
- Cosméticos con protección solar

## Efectos nocivos

La oxibenzona puede presentar los siguientes riesgos:

1. Disruptor endocrino: Al igual que los ftalatos, la oxibenzona puede interferir con el sistema hormonal, particularmente en mujeres y niños. Se ha relacionado con alteraciones reproductivas y problemas hormonales.
2. Toxicidad en el medio ambiente: La oxibenzona es nociva para los ecosistemas marinos, especialmente los corales, ya que su presencia en el agua puede debilitar los arrecifes y contribuir al blanqueamiento coralino.

### INCI (nombres en la etiqueta)

- Oxybenzone

### Estudios que lo respaldan:

- La FDA y otros organismos científicos han investigado los efectos negativos de la oxibenzona, mostrando su potencial para interferir con las hormonas y su toxicidad en los ecosistemas marinos. ([Estudio aquí](#)).

## 11. Aluminio (en antitranspirantes)

El aluminio es un mineral que se utiliza en muchos antitranspirantes debido a su capacidad para bloquear las glándulas sudoríparas y reducir la transpiración. Se encuentra principalmente en productos antitranspirantes.

### ¿Dónde se usa?

- Antitranspirantes y desodorantes

### Efectos nocivos

El aluminio ha sido objeto de controversia debido a su potencial para causar efectos nocivos:

1. Acumulación en el cuerpo: El aluminio se acumula con el tiempo en el cuerpo, y se ha vinculado con enfermedades como el Alzheimer y trastornos neurológicos.
2. Posible relación con el cáncer de mama: Algunos estudios sugieren que el aluminio, cuando se aplica cerca de las axilas, puede acumularse en los tejidos mamarios y aumentar el riesgo de cáncer de mama, aunque esta relación no está completamente confirmada.

### INCI (nombres en la etiqueta)

- Aluminium Chlorohydrate
- Aluminium Zirconium Tetrachlorohydrate GLY

### Estudios que lo respaldan:

- Un estudio en la revista Neurotoxicology sugiere que el aluminio puede estar relacionado con problemas neurológicos, como el Alzheimer. ([Ver estudio aquí](#)).

## 12. Formaldehído y liberadores de formaldehído

El formaldehído es un compuesto químico utilizado como conservante y antiséptico en productos cosméticos. Aunque el formaldehído en sí mismo no se usa directamente en muchos productos, hay algunos ingredientes que liberan formaldehído a lo largo del tiempo.

¿Dónde se usa?

- Productos de alimentos y cosméticos como desinfectantes, champús, algunas mascarillas capilares y productos de uñas.

Efectos nocivos

El formaldehído es un potente carcinógeno que puede tener los siguientes efectos en la salud:

1. Carcinogenicidad: La exposición prolongada al formaldehído se ha vinculado a un mayor riesgo de cáncer de nasofaringe, cáncer de pulmón y otras formas de cáncer.
2. Irritación: Puede causar irritación severa en la piel, ojos, nariz y garganta. La exposición a niveles elevados puede también generar dificultades respiratorias y alergias.

INCI (nombres en la etiqueta)

- Formaldehyde
- Methenamine
- Quaternium-15
- DMDM Hydantoin

Estudios que lo respaldan:

- El National Cancer Institute clasifica el formaldehído como un carcinógeno humano conocido y proporciona estudios sobre sus efectos a largo plazo. (Ver más aquí).

# Capítulo 2: Cómo Leer Etiquetas de Cosméticos

## La importancia de leer las etiquetas

Leer las etiquetas de los cosméticos es fundamental para entender qué estamos aplicando sobre nuestra piel, y más importante aún, para evitar ingredientes que puedan ser perjudiciales o irritantes. No solo se trata de elegir productos que prometen "naturaleza" o "sin tóxicos", sino de comprender qué ingredientes están presentes y cómo pueden afectar nuestra salud a largo plazo. A continuación, te explicamos cómo interpretar correctamente las etiquetas para tomar decisiones más informadas y seguras.

### 1. Nomenclatura de Ingredientes (INCI)

La nomenclatura INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) es un sistema internacional que se utiliza para listar los ingredientes de los productos cosméticos. Esto asegura que todos los productos tengan un lenguaje común y sean fácilmente entendibles a nivel mundial.

- Orden de los ingredientes: Los ingredientes deben estar listados en orden descendente según su concentración en el producto. Es decir, los ingredientes que más cantidad tienen aparecen al principio de la lista.
- Búsqueda de ingredientes: Si encuentras ingredientes que no entiendes o que te generan dudas, puedes buscar información sobre ellos en sitios como [www.saper.es](http://www.saper.es), donde podrás conocer sus propiedades, usos y riesgos potenciales para la piel.

## 2. Fecha de Caducidad (PAO)

El símbolo PAO (Period After Opening) te indica cuánto tiempo puedes usar el producto después de abrirlo. Este dato es importante para garantizar que el producto mantenga su efectividad y seguridad.

- Símbolo: El símbolo del PAO se muestra como un tarro abierto con un número y la letra "M", lo que significa el número de meses que el producto es seguro de usar después de abrirlo.
- Fecha de caducidad: En algunos casos, también podrás encontrar una fecha de caducidad específica (mes/año), especialmente en productos que no tienen un PAO.

Ejemplo: Si tu crema tiene un símbolo de PAO de 12M, significa que puedes usarla 12 meses después de abrirla.

## 3. Símbolos de Advertencia

Los símbolos de advertencia en la etiqueta brindan información clave sobre el producto, como el tipo de material de su envase, su compatibilidad con el medio ambiente o posibles riesgos para la salud.

- Símbolos importantes: Pueden indicar si el producto es apto para veganos, si el envase es reciclable, o si contiene ingredientes alérgenos.
- Símbolos específicos: Algunos productos también tienen símbolos como "mano con un librito", lo que indica que hay instrucciones adicionales dentro del envase o sobre el uso del producto.
- Precauciones de uso: Algunos productos tienen símbolos que advierten sobre precauciones para su uso (por ejemplo, evitar el contacto con los ojos, o mantener fuera del alcance de los niños).

Ejemplo: Si ves un símbolo de reciclaje, esto indica que el envase es reciclable y puedes desecharlo de forma responsable.

## 4. Otras Informaciones Relevantes

Aparte de los ingredientes y la fecha de caducidad, en las etiquetas también encontrarás otros datos útiles:

- **Nombre comercial:** El nombre del producto y de la marca que lo fabrica.
- **Función del producto:** Descripción breve de lo que hace el producto (por ejemplo, “hidratante facial”, “antibacterial”).
- **Responsable y país de origen:** El nombre de la empresa responsable del producto y el país en el que se fabrica. Es importante si compras productos importados.
- **Contenido nominal:** La cantidad del producto en el envase (en mililitros, gramos, etc.).
- **Precauciones de uso:** Si el producto tiene algún riesgo de alergia, irritación o contacto con los ojos, debe declararse.
- **Número de lote:** Este es un número importante en caso de que se deba recallar el producto o se detecten problemas de calidad.

## 5. Cómo Leer la Lista de Ingredientes

Aquí tienes algunos consejos prácticos para leer las listas de ingredientes:

1. **Ingredientes beneficiosos:** Busca ingredientes naturales y beneficiosos para tu tipo de piel. Si un ingrediente tiene un efecto positivo, debería estar entre los primeros lugares de la lista.
2. **Ingredientes como conservantes y fragancias:** Los ingredientes como conservantes (por ejemplo, parabenos) y fragancias suelen estar al final de la lista, ya que se usan en menores concentraciones. Estos ingredientes son necesarios para la preservación del producto, pero a menudo no aportan beneficios directos para la piel.
3. **Evitar ingredientes peligrosos:** Si ves ingredientes tóxicos o irritantes en los primeros lugares de la lista, como parabenos, ftalatos, sulfatos o siliconas, es probable que el producto no sea adecuado para tu piel.
4. **Verifica los ingredientes adicionales:** Si te interesa saber si el producto es apto para piel sensible o tiene ingredientes alérgenos, revisa la lista con atención. Muchas veces, los productos para pieles delicadas usarán menos conservantes y fragancias.

# Capítulo 3: Impacto Ambiental de la Cosmética Comercial

## El impacto ambiental de los ingredientes sintéticos

Los productos cosméticos comerciales, además de los efectos sobre nuestra salud, también tienen un gran impacto ambiental debido a los ingredientes sintéticos que contienen. Estos compuestos no solo afectan nuestra piel, sino que perjudican los ecosistemas y contribuyen a la contaminación del planeta de diversas maneras.

Los ingredientes sintéticos que encontramos en los cosméticos, como parabenos, sulfatos, siliconas y fragancias artificiales, a menudo no son biodegradables. Esto significa que no se descomponen fácilmente en el medio ambiente, persistiendo durante mucho tiempo y afectando la flora, fauna y los recursos naturales. Además, muchos de estos compuestos pueden contaminar los cuerpos de agua, afectando la vida acuática y contribuyendo a la destrucción de los ecosistemas marinos.

## Plásticos microfragmentados en exfoliantes

Uno de los problemas más alarmantes relacionados con la cosmética comercial es el uso de plásticos microfragmentados en productos de exfoliación, como exfoliantes faciales, gel de ducha y pasta de dientes. Estos pequeños fragmentos de plástico, también conocidos como microplásticos, son muy difíciles de eliminar de los ecosistemas una vez que entran en el agua.

- Impacto en los océanos: Los microplásticos se acumulan en los océanos y afectan a la vida marina. Los animales marinos, como los peces y las tortugas, pueden ingerir estos microplásticos, lo que puede ocasionar bloqueos intestinales, enfermedades y, en algunos casos, muerte.
- Contaminación de la cadena alimentaria: Al consumir los animales marinos contaminados, los microplásticos pueden llegar incluso a los seres humanos, afectando nuestra salud de manera indirecta.

## Sustancias tóxicas en productos de limpieza personal

Muchos productos de limpieza personal, como gel de ducha, champú, detergentes y productos para el cuidado del cabello, contienen sustancias tóxicas que, cuando entran en el agua, se convierten en contaminantes peligrosos para los ecosistemas acuáticos.

Sustancias como:

- Sulfatos: Aunque los sulfatos son eficaces para crear espuma, son altamente contaminantes y pueden afectar la biodiversidad de los cuerpos de agua.
- Ftalatos y parabenos: Estos conservantes sintéticos se acumulan en los ecosistemas acuáticos, alterando el sistema hormonal de los animales y afectando su reproducción.

El uso masivo de estos productos de limpieza personal contribuye a la acumulación de químicos tóxicos en los cuerpos de agua y, a su vez, perjudica el equilibrio natural.

## Embalaje desechable y el daño al medio ambiente

El embalaje de los productos cosméticos comerciales es una de las principales fuentes de contaminación por plástico. Muchas marcas usan envases de un solo uso, como botellas de plástico, tapas de plástico y empaques de un solo uso que terminan en los vertederos o en el océano.

Consecuencias del embalaje desechable:

- Acumulación de residuos plásticos: Los envases cosméticos que no se reciclan correctamente contribuyen a la enorme cantidad de plásticos que se encuentran en los océanos, ríos y vertederos.
- Producción de residuos tóxicos: El proceso de fabricación de envases de plástico también genera emisiones de CO<sub>2</sub> y otros contaminantes que contribuyen al cambio climático y a la contaminación ambiental.

La falta de compromiso de muchas marcas por utilizar envases reciclables o biodegradables agrava aún más el problema.

## Emisiones de CO<sub>2</sub> de la producción y transporte de productos cosméticos

La producción y el transporte de cosméticos comerciales tienen un alto impacto en las emisiones de CO<sub>2</sub>. Desde la fabricación de los ingredientes hasta el transporte internacional de productos, cada paso genera emisiones contaminantes que contribuyen al calentamiento global.

- **Producción de ingredientes sintéticos:** Los ingredientes sintéticos en los cosméticos son derivados de petróleo y gas natural, lo que significa que su producción requiere grandes cantidades de energía y emite gases de efecto invernadero.
- **Transporte global:** Muchos cosméticos se fabrican en un país y se transportan a otro para su venta. Este proceso de distribución genera grandes cantidades de CO<sub>2</sub>, especialmente cuando los productos se transportan por avión.

El ciclo de producción y distribución de productos cosméticos convencionales impacta significativamente el medio ambiente debido a sus altas emisiones de gases contaminantes.

## Cómo la cosmética comercial contribuye a la contaminación

La cosmética comercial contribuye a la contaminación global de diversas maneras. Desde el uso de ingredientes no biodegradables hasta el exceso de envases plásticos y las emisiones de CO<sub>2</sub> derivadas de su producción y transporte, los productos cosméticos comerciales tienen un gran impacto ambiental.

- **Contaminación acuática:** La escorrentía de productos cosméticos (que contienen microplásticos, productos químicos y conservantes) acaba en los ríos, lagos y océanos, afectando la vida acuática.
- **Contaminación del aire:** Los procesos de fabricación y transporte de cosméticos comerciales contribuyen a la emisión de gases contaminantes y partículas tóxicas en la atmósfera.

## Daño en los océanos, suelos y el aire

El daño que la cosmética comercial causa en los océanos, suelos y aire es inmenso. Los microplásticos provenientes de productos de limpieza, ingredientes tóxicos y envases de plástico contribuyen a la destrucción de los ecosistemas y la biodiversidad. A nivel global, se ha visto un aumento de blanqueo de corales, contaminación del agua potable y envenenamiento de animales marinos debido a estos productos.

El impacto ambiental de la cosmética comercial es un problema creciente que afecta no solo la salud del planeta, sino también la salud humana, ya que la contaminación afecta los recursos naturales de los que dependemos para nuestra supervivencia.

## Estudios recientes sobre el impacto ambiental de los productos cosméticos convencionales

Estudios recientes han confirmado el impacto ambiental de la cosmética comercial, destacando los efectos negativos sobre los ecosistemas acuáticos y la biodiversidad.

1. Estudio de la ONU sobre microplásticos: Un estudio publicado por las Naciones Unidas concluyó que los microplásticos derivados de productos cosméticos y otros productos de consumo masivo representan una gran amenaza para los océanos y la vida marina. (Fuente: UN Environment Programme)
2. Investigación sobre el impacto de la cosmética en el cambio climático: Un estudio de la Universidad de Londres reveló que la producción y distribución de productos cosméticos genera un alto nivel de emisiones de CO<sub>2</sub>, contribuyendo al cambio climático. (Fuente: University of London Research).

El impacto ambiental de la cosmética comercial es profundo y de largo alcance. Los ingredientes sintéticos, los plásticos microfragmentados, el embalaje desechable y las emisiones de CO<sub>2</sub> son solo algunas de las formas en que estos productos afectan nuestro planeta. Si queremos reducir nuestra huella ecológica, es esencial optar por productos cosméticos que sean más naturales, menos contaminantes y que utilicen envases reciclables o biodegradables.

# Capítulo 4: Cómo Empezar el Camino hacia una Vida Sin Tóxicos

Hoy en día, estamos expuestos a un sinnúmero de productos que prometen belleza y bienestar, pero muchos de estos contienen ingredientes tóxicos que pueden tener un impacto a largo plazo en nuestra salud y en el medio ambiente. Es por eso que cada vez más personas están optando por dar el primer paso hacia una vida más natural y libre de toxinas.

El camino hacia una vida sin tóxicos no se trata solo de cambiar los productos que usamos, sino de adoptar un enfoque consciente de lo que elegimos poner sobre nuestra piel y en nuestros hogares. Uno de los cambios más significativos que puedes hacer es empezar a elegir cosméticos naturales, aquellos elaborados con ingredientes que no solo cuidan de ti, sino también del planeta.

## ¿Por qué elegir cosmética natural?

La cosmética natural ha cobrado una gran relevancia en los últimos años, y por una buena razón. Optar por productos naturales significa evitar ingredientes sintéticos que pueden ser nocivos para la salud, como los parabenos, sulfatos, ftalatos, entre otros. Además, estos productos suelen ser menos agresivos con la piel, especialmente para aquellos con piel sensible o condiciones como el eczema y la rosácea.

Beneficios de la cosmética natural:

- **Ingredientes más suaves y seguros:** Se utilizan ingredientes plantas, aceites esenciales y extractos botánicos, que son más compatibles con nuestra piel.
- **Sin aditivos ni conservantes sintéticos:** Evitar ingredientes como fragancias artificiales, conservantes y colorantes sintéticos
- **Respeto al medio ambiente:** Muchos productos naturales están elaborados con ingredientes de origen sostenible y con envases reciclables o biodegradables.
- **Elegir productos naturales es una forma de proteger tu salud y la de tu familia,** mientras apoyas un enfoque más sostenible para el cuidado personal.

## ¿Por qué aprender a hacer tu propia cosmética natural?

La mejor forma de tener control total sobre lo que aplicas sobre tu piel es hacer tus propios cosméticos. Crear productos desde cero te permite usar solo ingredientes naturales y orgánicos que realmente beneficien tu piel, sin los riesgos de los ingredientes sintéticos. Además, aprender a hacer cosméticos naturales te brinda una gran satisfacción personal y te ayuda a reducir tu huella ecológica.

### Ventajas de hacer tu propia cosmética natural:

- **Control total de los ingredientes:** Sabes exactamente qué estás usando, asegurándote de que todo lo que aplicas es seguro y adecuado para tu tipo de piel.
- **Personalización:** Puedes adaptar las fórmulas a tus necesidades y preferencias, como crear una crema hidratante a base de tus aceites esenciales favoritos o un shampoo que se ajuste a tu tipo de cabello.
- **Ahorro económico:** Hacer tus propios productos puede ser más económico a largo plazo, ya que compras ingredientes naturales en mayores cantidades y los utilizas en varias formulaciones.
- **Reducción de residuos:** Al hacer tus productos desde cero, puedes utilizar envases reutilizables o reciclables, contribuyendo a la reducción de plásticos y otros residuos.

## ¿Por dónde empezar?

1. **Comienza con recetas simples:** No es necesario ser un experto para hacer cosméticos naturales. Comienza con recetas sencillas como aceites corporales, bálsamos labiales o mascarillas faciales.
2. **Tómate tu tiempo:** La fabricación de cosméticos naturales puede requerir tiempo y paciencia. Asegúrate de investigar cada ingrediente y su función, para crear fórmulas que realmente beneficien tu piel.
3. **Hazte con los ingredientes básicos:** Algunos ingredientes comunes que necesitarás para empezar incluyen aceites vegetales (como jojoba, coco, almendra), mantecas (como karité o cacao), arcillas (como la arcilla verde o rosa), agua de rosas y aceites esenciales.
4. **Utiliza tutoriales y recursos educativos:** Aprovecha los tutoriales en línea o cursos especializados en la elaboración de cosméticos naturales. Estos recursos te proporcionarán las herramientas y conocimientos necesarios para empezar de forma segura.

## ¿Te gustaría seguir aprendiendo como liberar tu vida de tóxicos?

Comenzar el camino hacia una vida sin tóxicos, eligiendo cosméticos naturales o incluso aprendiendo a hacer tu propia cosmética, es un paso esencial hacia una vida más saludable y un planeta más limpio. Al aprender sobre los ingredientes de los productos que usamos, podemos tomar decisiones informadas que beneficien nuestra salud y el medio ambiente.

Si esta guía te ha interesado, ¡te encantará el Club Kalimiel! Es el lugar ideal para quienes, como tú, quieren aprender a hacer sus propios cosméticos naturales, pero también necesitan un apoyo continuo y herramientas prácticas. En el Club tendrás acceso a:

- Recetas fáciles y efectivas para hacer cosméticos desde cero.
- Clases en vivo y guías paso a paso para que crees productos naturales con seguridad.
- Descuentos exclusivos y acceso a comunidad de apoyo para compartir dudas y avances.

Lo que hace especial al Club Kalimiel es que no solo aprenderás a crear cosméticos, sino que tendrás el acompañamiento necesario para eliminar los tóxicos de tu vida con confianza.

¿Te ha gustado esta guía? Entonces el Club Kalimiel es para ti.

Únete a la lista de espera y sé de las primeras en entrar a una comunidad que te guiará en el camino hacia una vida libre de tóxicos.

 [\[ÚNETE A LA LISTA DE ESPERA AQUÍ\]](#)