

# Consejos Útiles para Evitar Exponerse a los Ftalatos



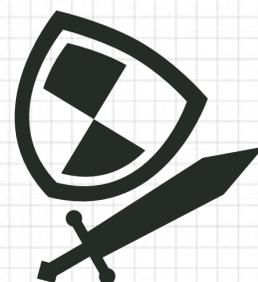
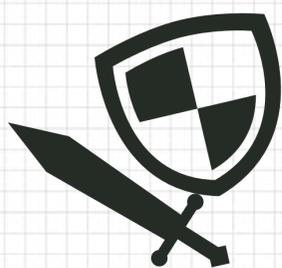
فتالات (ta-la-tos)



## Efectos Dañinos de los Ftalatos

- Las hormonas ayudan a controlar casi todas las funciones de nuestros cuerpos. Ftalatos interfieren con las hormonas corporales.
- Para los niños, la exposición puede causar defectos en los órganos reproductivos masculinos, alergias y sarpullido en la piel.
- En los hombres, la exposición puede dañar el esperma.

## Como Protegerse

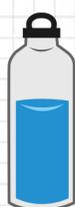


### Cosméticos y Productos de Higiene Corporal



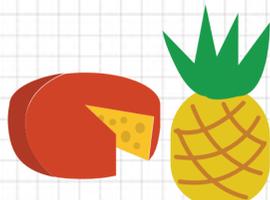
- Busque las etiquetas que digan "libre de ftalatos" y "libre de fragancias"
- Reduzca su uso de cosméticos, champú, y productos comparables. ¡Menos es más!

### Plásticos



- Cuando sea posible, utilice vidrio, acero inoxidable, cerámica o contenedores de madera.
- Evite los plásticos que demuestren los códigos de reciclaje con los números 3 y 6.
- No coloque alimentos ni bebidas en plásticos en el microondas.
- No ponga líquidos calientes en ningún artículo de plástico.

### Alimentos



- Compre leche descremada y quesos bajas en grasas. Evite crema, leche entera, y carnes grasosas lo más posible.
- Compre frutas y verduras frescas o congeladas cuando estén disponibles.

