



HIJAS DE LA LUNA

Salud menstrual
Disruptores endocrinos

Salud menstrual

Disruptores endocrinos

¿Qué son los Disruptores Endocrinos?

En nuestro cuerpo encontramos hormonas, que son las moléculas encargadas de la señalización y comunicación entre células y órganos. Son esenciales para el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Los disruptores endocrinos son sustancias químicas que son capaces de imitar el comportamiento de nuestras hormonas naturales y pueden bloquear las hormonas naturales, que hace que nuestras hormonas no funcionen correctamente. Esto provoca disrupción (que es sinónimo de alteración) en nuestro sistema endocrino.

¿Dónde se encuentran?

La lista de Disruptores Endocrinos es bien larga, se han detectado en más de un millar de sustancias químicas.

Los podemos encontrar en:

- **Metales pesados:** Cómo el mercurio, el cadmio, el plomo o el arsénico. Se encuentran en el medio ambiente y se acumulan en muchos de los animales que consumimos, sobre todo en pescados como el atún, pez espada o tiburón, así como en los moluscos y crustáceos.
- **Plaguicidas:** Aunque muchos de ellos han sido prohibidos en los años 70, aún persisten en el ecosistema y se acumula en la grasa de los animales, donde puede pasar a la cadena alimentaria humana. Los plaguicidas actuales, como los insecticidas organofosforados, que son muy utilizados.
- **Sustancias per/polifluoroalquiladas o PFAS:** también conocidas como “químicos eternos” por su larga duración en el medio ambiente. Son repelentes del agua y del aceite y resisten temperaturas extremas. Es el motivo por el que se encuentran materiales envasados de comida, sartenes y ollas antiadherentes, en productos de limpieza e incluso se ha encontrado en pajitas de papel y bambú, supuestamente biodegradables. a

- **Retardantes llama:** que son sustancias agregadas en la fabricación de muebles, plásticos, textiles o equipos electrónicos, para hacerlos menos inflamables. Estos químicos pueden migrar al ambiente y acumularse en el polvo y aire de los espacios interiores.
- **Fenoles:** Utilizados para revestir las latas metálicas de comida y bebida, botellas y tupperes de plásticos.
- **Parabenos:** Que se encuentran en productos cosméticos de uso diario.
- **Triclosán:** Utilizados en productos como pastas de dientes, geles hidroalcohólicos y desodorantes.
- **Benzofenonas:** Utilizadas como filtros de rayos UV en la mayoría de la cremas solares y en maquillaje.
- **Ftalatos:** Utilizados en cosmética, perfumes, pinturas y en la fabricación de envases de plástico. Calentar envases con comida y comer comida rápida, aumenta los niveles de ftalatos en el cuerpo.

Debido a su gran presencia en nuestro día a día, la exposición de disruptores endocrinos es extendida y continúa. Estudios en grandes ciudades han llegado a detectar muchos de estos químicos en muestras biológicas de más del 95% de los y las participantes.

¿Cómo estamos expuestos a los disruptores endocrinos?

Hemos visto que, sin darnos cuenta de ello, estos químicos están presentes en nuestro día a día. Estamos expuestos de forma continua, aunque en dosis bajas. Pueden entrar en nuestro cuerpo a través del contacto directo con la piel o a través de la dieta.

Algunos disruptores endocrinos, los llamados persistentes, como pesticidas, pueden permanecer en nuestro cuerpo durante años, otros, como los parabenos o bisfenoles, permanecen, desde unas horas hasta días dentro de nuestro cuerpo.

¿Cómo afectan a nuestra salud?

Los disruptores endocrinos son capaces de interferir en el correcto funcionamiento de nuestro sistema

endocrino, sino de otros sistemas y funciones corporales esenciales. Por tanto, dependiendo de su estructura, podrían tener efectos adversos, por ejemplo en la salud respiratoria, cardiovascular, metabólica, salud menstrual o reproductiva.