



Productos para el cuidado personal

¿Sabía que...?

Los productos de cuidado personal como el champú, las cremas hidratantes y otros pueden contener productos químicos que pueden afectar la salud. Existen opciones más seguras disponibles.

Plan de acción

- Use jabones, champús y lociones sin perfume.
- Evite el uso de perfumes y fragancias.
- Use desodorantes sin aluminio y propilenglicol (pruebe los elaborados con bicarbonato de sodio o almidón de maíz).
- Evite la pasta dental, los jabones y los jabones líquidos con triclosán o que digan “antibacteriano”.
- Use esmalte de uñas en cuya etiqueta diga «5-free», «7-free» o «9-free» porque no contienen productos químicos como el tolueno y el formaldehído.
- Los cosméticos y delineadores de ojos comprados en algunos países extranjeros pueden contener plomo u otros metales pesados, como kohl, kajal y surma.

más →

Firma _____

Fecha _____

¿Sabía que...?

En caso de que no pueda lavarse las manos, el desinfectante de manos puede ayudar a proteger contra el COVID-19. Deben evitarse los desinfectantes contaminados con metanol. Obtenga más información en [fda.gov/unsafehandsanitizers](https://www.fda.gov/unsafehandsanitizers)

Recursos

Cuando vaya de compras, use la base de datos “Healthy Living” [“Vida Saludable”] del Grupo de Trabajo sobre Medio Ambiente (EWG) para elegir productos más seguros. Visite el sitio [ewg.org/skindeep](https://www.ewg.org/skindeep) (o descargue la aplicación en su teléfono)

Obtenga más información sobre los productos químicos que alteran el sistema endocrino en [nyscheck.org/plastic/](https://www.nyscheck.org/plastic/)

Para leer preguntas frecuentes sobre desinfectantes y COVID-19, ingrese al sitio [fda.gov](https://www.fda.gov) y busque “Hand sanitizers and COVID-19” [“Desinfectantes de manos y COVID-19”]

Recursos locales sobre productos de cuidado personal:

Ciudad de Nueva York	nyc.gov/health , busque “hazardous consumer products” [“productos de consumo peligrosos”]
Estado de Nueva York	health.ny.gov , busque “Reducing Environmental Exposures: The Seven Best Kid-Friendly Practices” [“Reducción de la exposición ambiental: Las siete mejores prácticas adecuadas para niños”]
Puerto Rico e Islas Vírgenes de los EE. UU.	Visite la página de la FDA sobre cosméticos en fda.gov/about-fda/fda-en-español . Desplácese hacia abajo y haga clic en Cosméticos.

Para obtener más información, visite [icahn.mssm.edu/research/pehsu/information](https://www.icahn.mssm.edu/research/pehsu/information)