

# Información sobre fenoles ambientales de Healthy Kids



Los fenoles ambientales son un grupo de sustancias químicas con distintos usos. Se encuentran comúnmente en los productos que compramos, materiales para el hogar y envases de alimentos y bebidas.

Muchos fenoles ambientales se consideran sustancias químicas que alteran el sistema endocrino. Esto significa que afectan las hormonas naturales del cuerpo. Los cambios hormonales pueden afectar el desarrollo de los bebés y los niños.

Encontrar fenoles ambientales en la orina de un niño es común y no significa que la salud de su hijo resultará afectada. Los científicos aún están aprendiendo qué niveles pueden ser perjudiciales.

Para obtener información y recursos, visite nuestro sitio web:



Healthy Kids MN

[health.mn.gov/  
HealthyKidsChemicals](http://health.mn.gov/HealthyKidsChemicals)

## ¿Dónde se pueden encontrar los fenoles?



## Fenoles que se encontraron en el análisis de la orina de su hijo

Healthy Kids Minnesota analizó doce fenoles ambientales en la orina de su hijo.

Nombre	Usos principales	Formas comunes en que los niños están expuestos
<b>Benzophenone-3</b> <small>(also called oxybenzone)</small>	<ul style="list-style-type: none"><li>Algunos protectores solares</li><li>Productos de cuidado personal (como jabones corporales y humectantes)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Plásticos</li><li>Barnices y pinturas a base de aceite</li></ul>  Uso de ciertos protectores solares  Uso de ciertos productos de cuidado personal

# Fenoles que se encontraron en el análisis de la orina de su hijo (continuación)

Nombre	Usos principales	Formas comunes en que los niños están expuestos
<b>Triclosan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se utilizan para retardar el crecimiento de bacterias, hongos y moho en:           <ul style="list-style-type: none"> <li>Juguetes, artículos deportivos, ropa</li> <li>Algunos productos de cuidado personal (como pastas de dientes, jabones, lociones)</li> <li>Artículos para el hogar o mobiliarios</li> </ul> </li> </ul>	 Uso de productos antibacterianos y antimicrobianos
<b>Triclocarban</b>		
<b>Bisfenol A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se utilizan como revestimiento protector en latas metálicas de alimentos y bebidas y tapas de botellas</li> </ul>	 Comer alimentos enlatados o beber bebidas enlatadas
<b>Bisfenol F</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algunos recibos en papel</li> </ul>	
<b>Bisfenol S</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se utiliza en plásticos para:           <ul style="list-style-type: none"> <li>Artículos para el hogar (como vajillas de plástico, recipientes para almacenar alimentos)</li> <li>Botellas de agua reusables</li> <li>Materiales de construcción (como lechada, suelos laminados)</li> <li>Algunos selladores o empastes dentales</li> </ul> </li> </ul>	 Consumir alimentos o agua almacenados o calentados en microondas en determinados recipientes de plástico
<b>Methyl paraben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se utilizan como conservantes en:           <ul style="list-style-type: none"> <li>Productos de cuidado personal (como lociones, protectores solares, champús, limpiadores de piel, toallitas húmedas para bebés, cosméticos)</li> <li>Algunos productos domésticos (como quitamanchas, champús para mascotas)</li> <li>Ciertos alimentos y envases de alimentos</li> <li>Algunos medicamentos</li> </ul> </li> </ul>	 Al usar productos de cuidado personal
<b>Ethyl paraben</b>		
<b>Propyl paraben</b>		
<b>Butyl paraben</b>		
<b>2-4-Dichlorophenol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El 2,4-diclorofenol se utiliza para fabricar otras sustancias químicas. También es un producto de degradación del triclosán y del pesticida 2,4-D.</li> <li>El 2,5-diclorofenol es un producto de degradación de una sustancia química que se utiliza en repelentes de polillas (bolas de naftalina, cristales, escamas y barras) y también en algunos aromatizantes para habitaciones, botes de basura e inodoros.</li> <li>Se forma durante algunos tipos de fabricación y a partir de la quema de basura, carbón y madera.</li> <li>Pequeñas cantidades pueden estar presentes en el agua potable desinfectada con cloro.</li> </ul>	 Al usar de aromatizantes para habitaciones, botes de basura e inodoros y repelentes de polillas
<b>2-5-Dichlorophenol</b>		
		 Al beber pequeñas cantidades de agua o respirar pequeñas cantidades de aire

# Cómo reducir la exposición a los fenoles



## Alimentos y bebidas

Se aplica a: Bisphenol A | Bisphenol F | Bisphenol S

- Si es posible, elija alimentos frescos o congelados, en lugar de enlatados.
- Elija alimentos o bebidas en envases de vidrio, en lugar de en latas de metal. No caliente alimentos en latas de metal.
- Guarde las sobras en recipientes de vidrio o acero inoxidable, en lugar de plásticos.
- En el microondas, caliente los alimentos en platos de cerámica o vidrio, en lugar de recipientes de plástico.

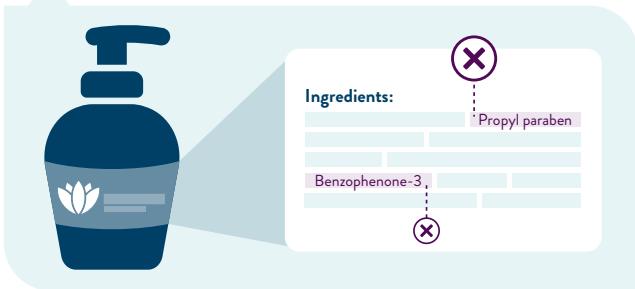


## Productos de cuidado personal

Se aplica a: Benzophenone-3 | Triclosan | Triclocarban | Methyl paraben | Ethyl paraben | Propyl paraben | Butyl paraben

- Lea las etiquetas de los productos de cuidado personal. Elija aquellos que no incluyan parabenos, benzofenona-3 (oxibenzona), triclosán o triclocarbán en la lista de ingredientes.

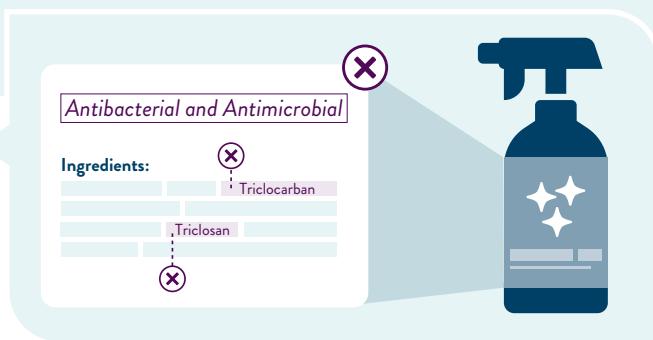
- Elija protectores solares con óxido de zinc o dióxido de titanio como ingredientes activos, que bloquean físicamente (en lugar de químicamente) el sol.



## Productos de limpieza y para el hogar

Se aplica a: Triclosan | Triclocarban | 2,4-Dichlorophenol

- Lea las etiquetas de los productos de limpieza. Elija aquellos que no incluyan triclosán ni triclocarbán en la lista de ingredientes.
- Evite o limite el uso de productos domésticos o ropa comercializados como “antimicrobianos” o “antibacterianos”.



## Cómo reducir la exposición a los fenoles (continuación)



### En ambientadores, desodorantes y repelentes de polillas

Se aplica a: 2,5-Dichlorophenol

- Evite o limite el uso de productos ambientadores y de desodorantes en barra en los botes de basura y los inodoros.
- En lugar de utilizar repelentes de polillas, tome medidas para prevenirlas. Utilice recipientes y bolsas herméticos para guardar ropa personal y de cama que no se utilice con frecuencia.
- Si debe utilizar bolas de naftalina, úselas solo en recipientes etiquetados como herméticos. Nunca las utilice en espacios abiertos como habitaciones, armarios o áticos. Los vapores de las bolas de naftalina pueden llegar al aire y causar efectos nocivos.



### Polvo de la casa

Se aplica a: Benzophenone-3 | Bisphenol A | Bisphenol F | Bisphenol S | Triclosan | Triclocarban | Methyl paraben  
Ethyl paraben | Propyl paraben | Butyl paraben | 2,4-Dichlorophenol | 2,5-Dichlorophenol

Los fenoles ambientales presentes en productos de consumo y materiales de construcción pueden filtrarse gradualmente de los productos y terminar en el polvo de la casa:

- Limpie los pisos y las superficies de su casa para evitar que se acumule el polvo.
- Pida a su hijo que se lave las manos antes de comer.



[www.health.mn.gov](http://www.health.mn.gov)

Para obtener esta información en otro formato, envíe un correo electrónico a:  
[health.biomonitoring@state.mn.us](mailto:health.biomonitoring@state.mn.us)

(Departamento de Salud de Minnesota)  
Minnesota Department of Health  
Biomonitoring Program  
625 Robert St N, PO BOX 64975  
St. Paul, MN 55155-2538



Para obtener información y recursos, visite nuestro sitio web:  
[health.mn.gov/healthykidsmn](http://health.mn.gov/healthykidsmn)