



## COMPRENDIENDO LA DISRUPCIÓN ENDOCRINA

### ¿Qué son los perturbadores endocrinos?

Los perturbadores endocrinos (EDC por sus siglas en inglés) son productos químicos exógenos al cuerpo que pueden bloquear, imitar o interrumpir de alguna manera la función hormonal normal. Esta alteración puede provocar enfermedades, trastornos y mala salud. Debido a que pequeñas cantidades de hormonas juegan un papel fundamental en diversas funciones vitales, las exposiciones a pequeñas cantidades de EDC durante ciertas fases de la vida pueden tener impactos en la salud sustanciales y en algunas ocasiones, permanentes.

Los EDC alteran al sistema endocrino, que es un complejo sistema de mensajería química que está involucrado en todas las etapas de la vida, desde la gestación, el nacimiento, la pubertad y la edad adulta hasta la senescencia. El sistema endocrino envía señales hormonales como estrógenos, testosterona, hormona tiroidea e insulina de un órgano a otro y, a su vez, controla la función celular en el órgano diana. Así orquesta funciones vitales como el metabolismo, la función inmune, la reproducción, la inteligencia y muchos comportamientos.

### ¿Cómo nos exponemos a los perturbadores endocrinos?

Respiramos, comemos, bebemos y tocamos EDCs todos los días. Son componentes de plásticos, plaguicidas, retardadores de llama, fragancias y otros productos. Los EDCs están en muchos artículos comunes de nuestros hogares, escuelas y lugares de trabajo en juguetes, ropa, cosméticos, protectores solares, electrónica, muebles, productos de limpieza, productos de cuidado del césped, automóviles, materiales de construcción, alimentos y envases de alimentos.

Algunos EDC persisten en el medio ambiente durante muchos años y pueden acumularse en nuestros cuerpos, otros no, pero están en nuestro cuerpo debido a la constante exposición. Las investigaciones revelan la presencia de numerosos EDC en la mayoría de las personas testadas, incluidos los recién nacidos.



### ¿Cómo afectan los perturbadores endocrinos a nuestra salud?



Existe una amplia literatura científica sobre los efectos en la salud de algunos EDC, mientras que sobre otros hay muy poca investigación.

Estudios epidemiológicos y de laboratorio han confirmado que los EDC tienen una amplia serie de efectos sobre los seres humanos y la fauna silvestre. Los ejemplos incluyen reducción en la capacidad reproductiva,

cambios en las características sexuales secundarias, ciertos tipos de cáncer (como el de mama, ovario, próstata y testicular), retraso del desarrollo cognitivo, alteración de la respuesta al estrés, aumento en la acumulación de grasa y cambios en la sensibilidad a la insulina.

Los efectos de los EDC pueden variar dependiendo de en qué etapa de la vida se produce la exposición. El desarrollo fetal, la infancia temprana y la pubertad son períodos críticos de exposición porque los acontecimientos tempranos en la vida establecen cómo responde el cuerpo al medio ambiente a lo largo de la vida. En Estados Unidos, se estima en 340 billones de dólares al año el coste de las enfermedades relacionadas con la exposición a EDCs. Es imprescindible que tomemos medidas ahora para reducir la exposición a los EDC y garantizar así un ambiente saludable para las generaciones futuras.

### ¿Qué puedo hacer yo?

- Aprenda más en [TEDX.org](http://TEDX.org).
- Evite comprar y utilizar productos con EDCs. Utilice las Guías de [Consumo de Grupo de Trabajo Ambiental](#) (EWG) y [la aplicación ToxFox](#).
- Actúe para que los gobiernos adopten políticas químicas más seguras apoyando a organizaciones como [EDC-Free Europe](#) y a los grupos que la constituyen.
- Ayude a negocios minoristas, fabricantes y proveedores a que usen productos químicos más seguros en los artículos de venta al consumidor, siguiendo y apoyando campañas como [Mind the Store](#).