

# Sustancias químicas en productos de consumo

Productos de consumo cotidiano como productos de belleza, limpieza y los envases de alimentos pueden contener sustancias químicas nocivas relacionadas con el cáncer de mama. Al cambiar a alternativas más seguras, puede reducir su riesgo.

## Resumen de la ciencia

La investigación científica muestra que todos estamos expuestos a sustancias químicas nocivas que comienzan en el útero, como el bisfenol A (BPA), metales pesados, retardantes de llama, ftalatos, sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas (PFAS), pesticidas y otros relacionados con la alteración hormonal y el cáncer de mama.



están disponibles para su uso en la fabricación de EE. UU.,

pero sólo 11 de ellos están prohibidos por la Agencia de Protección Ambiental (EPA).

## ¿Qué puedo hacer por mi propio cuerpo y mi salud?

La buena noticia es que puede reducir su riesgo comprando alternativas más seguras. Lea las etiquetas de los ingredientes y use herramientas en línea (por ejemplo, Clearya y ThinkDirty) para encontrar productos más seguros. Si no sabes lo que contiene, no lo uses. Esto es especialmente importante porque las empresas pueden utilizar un marketing inteligente y afirmaciones engañosas para hacer que sus productos parezcan más seguros de lo que son. Evite las fragancias, lávese las manos, elija alimentos orgánicos y libres de hormonas cuando sea posible, y esté al tanto de las tácticas de lavado verde de las empresas. Al cocinar y almacenar alimentos, evite el plástico y el teflón, y elija vidrio, cerámica y acero inoxidable en su lugar. Si puedes, come alimentos orgánicos y libres de hormonas tanto como sea posible.

## ¿Qué puedo hacer para apoyar la salud de mi familia, mis amigos, y mi comunidad?

Comparte lo que sabes con tus amigos y familiares. Edúquelos sobre las sustancias químicas peligrosas en nuestros productos cotidianos y qué cambios pueden hacer para proteger su salud.

## ¿Cómo puedo navegar y obtener apoyo con cualquier barrera sistémica para mi salud?

Sabemos que no todo el mundo puede elegir opciones más seguras, ya sea por el precio, la disponibilidad local u otras barreras sistémicas. Trate de encontrar opciones más seguras en línea si no están disponibles en su tienda local. Los pedidos de mayoreo suelen ser más baratos, así que haz tu pedido por mayoreo para ti, con amigos o con un grupo local.

## ¿Cómo puedo ayudar a abogar y apoyar el cambio sistémico para eliminar las barreras a la salud?

Últimamente, la solución a largo plazo no es "comprar nuestra salida del problema", sino hacer cambios a nivel de sistemas para que la opción saludable sea la opción fácil para todos. Trabajando juntos, podemos cambiar el sistema y deshacernos de estos productos químicos tóxicos que no pertenecen entre nuestros productos diarios.

Necesitamos leyes más estrictas que prohíban las sustancias químicas peligrosas en nuestros productos y garanticen su sustitución por alternativas más seguras. Además, necesitamos políticas que impidan que los productos tóxicos se vendan o se desechen en las comunidades de color o en las comunidades de bajos ingresos. Trabajando juntos, podemos cambiar el sistema y deshacernos de los productos químicos tóxicos que no pertenecen entre nuestros productos diarios.

Estas son algunas maneras de participar en la acción a nivel de los sistemas para reducir el riesgo de cáncer de mama:



Involúcrate en las campañas. Escribe a sus legisladores, pidiéndoles que prohíban el uso de sustancias químicas peligrosas en los envases de alimentos, productos de limpieza, productos de cuidado personal, etc., y que garanticen su sustitución por alternativas más seguras.



Cuando se comunique con los legisladores, pídale también que desarrollen salvaguardas para evitar que las empresas vendan o desechen productos tóxicos "no deseados" a las comunidades de color o a las comunidades de bajos ingresos.



Comparta materiales educativos sobre sustancias químicas tóxicas en productos de consumo en las redes sociales y en conversaciones cotidianas en persona.



Apoye a las empresas que se comprometen a fabricar productos más seguros y saludables, y presione a otras empresas para que sus productos sean más seguros.



Obtenga más información y participe.

**¡JUNTOS PODEMOS HACER QUE SUCEDA UN CAMBIO!**

**Breast Cancer Prevention Partners (BCPP)** es la principal organización de defensa basada en la ciencia que trabaja para prevenir el cáncer de mama mediante la eliminación de nuestra exposición a sustancias químicas tóxicas y otras exposiciones ambientales relacionadas con la enfermedad.

