



<b>1</b>	<b>FUENTES DE INFORMACIÓN</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>INGREDIENTES PELIGROSOS</b> .....	<b>3</b>
2.1	ACEITES Y GRASAS DERIVADAS DEL PETRÓLEO .....	3
2.2	FTALATOS (PHTHALATE) .....	4
2.3	PARABENES.....	4
2.4	EMULSIONANTES .....	4
2.5	AGENTES DETERGENTES .....	4
2.6	PHENOXYETHANOL.....	4
2.7	DIETANOLAMINA .....	5
2.8	TRICLOSAN Y OCTIFENOL.....	5
2.9	FILTROS SOLARES.....	5
2.10	COLORANTES .....	5
2.11	FRAGANCIAS ARTIFICIALES .....	5
2.12	FORMALDEHIDO Y LIBERADORES DE FORMALDEHÍDO .....	6
2.13	ALUMINIO .....	6
2.14	EDTA .....	6
<b>3</b>	<b>LISTADO DE INGREDIENTES A EVITAR EN LOS COSMÉTICOS CONVENCIONALES</b> .....	<b>6</b>





## 1 FUENTES DE INFORMACIÓN

### En la red:

- Environmental working group ([WEB EWG SKINDEEP](#))
- Comisión europea ([WEB INFORMACIÓN RELEVANTE DE LA COMISIÓN EUROPEA](#))
- US National Library of Medicine National Institutes of Health ([TEXTOS PUBMED](#))
- Red Ecoestética. Belleza Consciente ([Web de la Red](#))

### Literatura científica y legal destacada:

Boberg J, Taxvig C, Christiansen S, Hass U. Possible endocrine disrupting effects of parabens and their metabolites. *Reprod Toxicol.* 2010 Sep;30(2):301-12. Epub 2010 Apr 8

CIR (Cosmetic Ingredient Review). 2006. CIR Compendium, containing abstracts, discussions, and conclusions of CIR cosmetic ingredient safety assessments. Washington DC.

NLM (National Library of Medicine). 2012. PubMed online scientific bibliography data. <http://www.pubmed.gov>.

INFORME sobre la protección de la salud pública contra los alteradores endocrinos (2012/2066(INI))  
Acceso al Informe del Parlamento Europeo

## 2 INGREDIENTES PELIGROSOS

En este apartado enumeraremos las sustancias más comunes presentes en los cosméticos convencionales y en el apartado final aparecen listadas todas, destacando las de más alta peligrosidad. Estas sustancias afortunadamente no se usan en la cosmética natural en la que más del 90% de sus componentes son materias primas naturales de origen no animal. **Aclarado este punto recogemos un listado de las sustancias consideradas más peligrosas. Por precaución, evítelas en la medida de lo posible.**

### 2.1 ACEITES Y GRASAS DERIVADAS DEL PETRÓLEO

Se trata de sustancias derivadas del petróleo que la industria cosmética utiliza masivamente, están en prácticamente todos los cosméticos que se usan a diario.

Su uso industrial resulta muy rentable ya que son aceites que cuesta muy poco obtener, en comparación a la obtención de los aceites vegetales (almendra, aguacate, oliva...etc) que se usan como base en la cosmética natural.

Los derivados del petróleo cubren la piel como si fueran una envoltura de plástico de tal forma que tapan los poros, extraen la humedad y no permiten a la piel cumplir con sus funciones fisiológicas, como la eliminación de toxinas.

- En las etiquetas estas sustancias son: **aceite mineral (mineral oil), paraffinum, paraffinum liquidum, y Petrolatum**
- También son derivados del petróleo sustancias como la **cera microcristalina, ozokerite, ceresin, vaselina, cyclopentasiloxane, Cyclohexasiloxane, Cyclometihicone, Dimethicone, Paraffin, Acrylates, Acrylamides**

## 2.2 FTALATOS (PHTHALATE)

Los ftalatos<sup>1</sup> son sustancias disolventes y suavizantes que se encuentran en cremas, esmaltes de uñas, perfumes, lacas de pelo y desodorantes. La Comisión Europea<sup>2</sup> prohibió su uso en la fabricación de juguetes y artículos de puericultura ya que **se les relaciona con daños en los sistemas reproductor y endocrino (son disruptores hormonales) así como con un aumento del riesgo de padecer asma y cáncer**. Pues bien, **hay seis tipos de ftalatos que no se pueden usar en la fabricación de juguetes por razones de seguridad pero podemos encontrarlos en los cosméticos**.

- Se encontrarán en las etiquetas como: **DEHP, DBP, BBP<sup>3</sup>, DINP, DIDP y DNOP, Diethyl Phthalate, Dimethyls Phthalate**

## 2.3 PARABENES

Presente en la mayoría de los productos cosméticos porque alargan la vida útil del producto, son bactericidas y fungicidas.

Sin embargo, estos químicos antimicrobianos también **provocan trastornos hormonales, son disruptores hormonales<sup>4 5</sup>**, ya que pueden imitar el comportamiento de los estrógenos y favorecer el crecimiento de tumores asociados a los niveles de éstos como es el caso del cáncer de mama.

- Revise las etiquetas y evítelos: **Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben, Propylparaben**

## 2.4 EMULSIONANTES

**PEG** son sustancias emulsionantes, que tienen asociadas sustancias carcinógenas como las dioxinas ¿Y cómo reconocerlas? Pues suelen aparecer con las siglas **PEG** seguidas de un número que indica su peso molecular pero también se las reconoce por las letras **eth** al final como es el caso de **steareth, cetareth**

- También **PPG, Polyethylene, Hidroxyporpyl**

## 2.5 AGENTES DETERGENTES

Se añaden a los geles de baño, champús, dentífricos, etc. Los más empleados: Sodium laureth sulfate y Sodium lauryl sulfate, un detergente muy irritante que se absorbe y se almacena en los tejidos. Además están asociados con un contaminante secundario considerado carcinógeno el 1,4- dioxano.

- Revise las etiquetas y evíte: **Sodium Laureth Sulfate, Sodium Lauryl Sulfate, Ammonium Lauryl Sulfate, Disodium Laureth Sulfosuccinate, Sodium Myreth Sulfate**

## 2.6 PHENOXYETHANOL

El **Phenoxyethano** es un éter aromático utilizado como conservante y se puede absorber por vía oral y dérmica. Se metaboliza principalmente en el hígado y se elimina principalmente por la orina.

<sup>1</sup> Agencia de sustancias Tóxicas y el registro de enfermedades. [http://www.atsdr.cdc.gov/es/phs/es\\_phs9.html](http://www.atsdr.cdc.gov/es/phs/es_phs9.html)

<sup>2</sup> IP-99-829 Prohibición de los ftalatos en juguetes y artículos de puericultura. [http://europa.eu/rapid/press-release\\_IP-99-829\\_es.htm](http://europa.eu/rapid/press-release_IP-99-829_es.htm)

<sup>3</sup> [http://www.ewg.org/skindeep/ingredient/717096/BUTYL\\_BENZYL\\_PHTHALATE/](http://www.ewg.org/skindeep/ingredient/717096/BUTYL_BENZYL_PHTHALATE/)

<sup>4</sup> "Opinion on parabens" (Dictamen sobre los parabenos), adoptado el 14 de diciembre de 2010, en su revisión del 22 de marzo de 2011 y en el documento " Clarification on Opinion SCCS/1348/10 in the light of the Danish clause of safeguard banning the use of parabens in cosmetic products intended for children under three years of age "

<sup>5</sup> INFORME SOBRE LA SALUD PÚBLICA: <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONSGML+REPORT+A7-2013-0027+0+DOC+PDF+V0//ES>



## Cosmética Konsciente

Se usa como conservante por sus propiedades bactericidas. En la evaluación de riesgos relacionados con el uso de phenoxyethanol en cosméticos publicado en mayo de 2012<sup>6</sup>, la Agencia Francesa de Seguridad Sanitaria recomienda evitar el uso de cosméticos para bebés que contienen esta sustancia.

**Es muy importante evitar esta sustancia en productos como las toallitas de bebé.**

### 2.7 DIETANOLAMINA

Otro químico extremadamente peligroso es la **diethanolamine (DEA)**<sup>7</sup> usado como regulador del pH. La herramienta Skindeep<sup>8</sup> la clasifica con un 10 en la escala de peligrosidad (escala del 1 al 10), por su incidencia en problemas relacionados con el cáncer (posible agente carcinógeno), generación de alergias y alteraciones en el sistema hormonal y reproductivo

### 2.8 TRICLOSAN Y OCTIFENOL

Son dos potentes antibacterianos que se acumulan en los tejidos y actúan como **disruptores hormonales**. Un estudio reciente publicado<sup>9</sup> en la **revista internacional ACS Chemical Research in Toxicology**, ha demostrado que **promueven el crecimiento de células de cáncer de mama humanas** en placas de laboratorio y los tumores de cáncer de mama en ratones

En pruebas en células de cáncer de mama en humanos y en ratones inmunodeficientes, se encontraron que ambos agentes interfirieron con los genes implicados en el crecimiento celular del cáncer de mama aumentando la concentración de células cancerosas. Por lo tanto, **la exposición a estas sustancias puede aumentar significativamente el riesgo de desarrollo de cáncer de mama.**

### 2.9 FILTROS SOLARES

Es importante saber que los filtros UV de origen químico provocan muchas alergias y se acumulan en el organismo. Algunos de ellos son **disruptores hormonales**.

- Evitar: **Benzophenone** (es uno de los más utilizados y afecta al sistema nervioso, además de ser un disruptor hormonal), **Camphor Benzalkonium Methosulfate**, **Octocylene**, **Ethylhexyl Methoxycinnamate**, **Triazone**, **Drometrizole Trisiloxane**.

### 2.10 COLORANTES

Son sustancias que se emplean para dar el color deseado a los productos cosméticos. Pues bien, muchos de ellos han demostrado ser altamente cancerígenos especialmente los derivados de la hulla, un derivado del petróleo. Se les puede reconocer porque sus denominaciones incluyen las sílabas anilin o anilid -por ejemplo, el acetanilid- o por otras fórmulas más sencillas como **HC (HC Orange 3)**, **Acid (Acid red 73, 33)** o **Pigment (Pigment Green 7)**, y **sobre todo con las siglas CI seguidas de un número**, como **CI 12700**, **CI17200**, **CI 14700**

### 2.11 FRAGANCIAS ARTIFICIALES

Se consideran peligrosas porque son **bioacumulativas y se sospecha que puedan producir trastornos en los sistemas reproductor y endocrino**. Son potentes generadores de alergias y pueden generar dolores de cabeza y tos. Bajo el término **Parfum**, **Frangance** o **aroma** se incluyen más de 3000 sustancias diferentes.

<sup>6</sup> <http://www.service-public.fr/actualites/002575.html>

<sup>7</sup> <http://davidsuzuki.org/issues/health/science/toxics/chemicals-in-your-cosmetics---dea/>

<sup>8</sup> <http://www.ewg.org/skindeep/ingredient/718373/DIETHANOLAMINE/>

<sup>9</sup> <http://www.acs.org/content/acs/en/pressroom/presspacs/2014/acs-presspac-april-23-2014/in-lab-tests-the-antimicrobial-ingredient-triclosan-spurs-growth-of-breast-cancer-cells.html>



## Cosmética Konsciente

### 2.12 FORMALDEHIDO Y LIBERADORES DE FORMALDEHÍDO

Se trata de uno de los conservantes más utilizados. Es **altamente cancerígeno**. Además puede causar dolores de cabeza, de pecho, irritación y envejecimiento prematuro de la piel, daño en las membranas celulares, dermatitis, depresión, fatiga crónica, infecciones de oído e insomnio.

- Revisar bien las etiquetas y evitar: **Formaldehido, Aldioxa, Alcloxa, Allantoin, DMDM Hydantoin, MDM Hydantoin, Diazolidinyl Urea, Imidazolidinyl Urea**

### 2.13 ALUMINIO

Se han realizado numerosos estudios y divulgación -algunos de ellos incluso por la Organización Mundial de la Salud- sobre la relación entre el aluminio y el Alzheimer<sup>10</sup> y el aluminio y el cáncer de mama. Es muy habitual la presencia de **clorhidrato de aluminio** en la mayoría de los desodorantes antitranspirantes provocando la inhibición del sudor y evitando la eliminación de toxinas.

- Revise las etiquetas y evite: **Aluminium Chloride, Aluminum Chlorohydrate, Aluminium Chlorhydrate, Aluminum Chlorohydrate PG, Aluminum Fluoride**

### 2.14 EDTA

Es un aditivo que podemos encontrar fácilmente en multitud de cosméticos. Se acumula en el organismo uniéndose a metales pesados difíciles de degradar.

- Revise las etiquetas y evite: **EDTA** y todos los que contengan esta abreviación

## 3 LISTADO DE INGREDIENTES A EVITAR EN LOS COSMÉTICOS CONVENCIONALES

**Siempre se deben evitar los ingredientes indicados en rojo<sup>11</sup>**

2-Bromo-2-Nitropropane-2,3-Diol  
 Alcloxa  
**Acrylamide**  
**Acrylate**  
 Aldioxa  
**Allantoin**  
**Aluminium Chlorhydrate**  
 Aluminium Chloride  
 Aluminum Chlorohydrate  
 Aluminum Chlorohydrate PG  
 Aluminum Fluoride  
 Aluminum Sesquichlorohydrate  
 Aluminum Zirconium Trichlorohydrate GLY  
 Ammonium Lauryl Sulfate  
 Benzalkonium  
**Benzophenone**

<sup>10</sup> DOCUMENTAL: LA EDAD DEL ALUMINIO <http://www.rtve.es/alacarta/videos/la-noche-tematica/noche-tematica-edad-del-aluminio-comienzo/2068708/>

<sup>11</sup> Red Ecoestética. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio ambiente, Fundación Vida Sana. Guía de Cosmética Econatural para Profesionales 2012



## Cosmética Konsciente

BHA  
 BHT  
 Boric acid  
**Bromo**  
 Butyl Methoxydibenzoylmethane  
**Butylparaben**  
 Carbomer  
 Camphor Benzalkonium Methosulfate  
 Cera Microcristallina  
 Ceresin  
**Ceteareth**  
**Ceteth**  
 Cetrimonium  
**Chloro**  
 Chlorphenesin  
**Cyclomethicone**  
**DEA**  
 Diazolidinyl Urea  
 Diethanolamine  
**Dimethicone**  
 Disodium Laureth Sulfosuccinate  
 DMDM Hydantoin  
 Drometizole Trisiloxane  
**EDTA**  
 Ethoxydiglycol  
 Ethylhexyl Triazone  
 Ethylhexyl Methoxycinnamate  
 Ethylparaben  
 Formaldehyde  
 Homosalate  
 Hydroquinone  
 Hydroxybutylanisol  
 Hydroxybutyltolueno  
**Hydroxypropyl**  
 Imidazolidinyl Urea  
**Iodo**  
 MDM Hydantoin  
**MEA**  
**Methyl Gluceth**  
 Methylparaben  
 Monoethanolamine  
 Musk ketone  
 Octocrylene  
**Oleth**  
 Oxybenzone  
 Ozokerite  
 Paraffin



Paraffinum Liquidum

Parfum<sup>12</sup>

PEG

Pentaerythrityl Tetra-DI-T-Butyl Hydroxyhydrocinnamate

Petrolatum

Phenoxyethanol

Phthalate

Polyethylene glycol

Polyquaternium

Polysilicone

P-Phenylenediamine sulfate

Propylparaben

Quaternium

Resorcinol

Selenium sulfide

Sodium borate

Sodium iodate

Sodium Laureth Sulfate

Sodium Lauryl Sulfate

Sodium Lauryl Sulfoacetate

Sodium Myreth Sulfate

Sodium Oleth Sulfate

Sodium Polynaphthalenesulfonate

Sodium Trideceth Sulfate

TEA

Thimerosal

Toluene

Triclocarban

Triclosan

Triethanolamine

CI 10006,CI 10316,CI 11680,CI 11725,CI 11920,CI 12085,CI 12150,CI 12370,CI 12700,CI 15800,

CI 15850,CI 15985,CI 16035,CI 16230,CI 16255,CI 17200,CI 18050,CI 18690,CI 18820,CI 19140,CI 20040,CI 20470,CI

26100,CI 27290,CI 40215,CI 45220,CI 50325,CI 60724,CI 60725,CI 61565,CI 61570,CI 61585,CI 74260,CI 77163,CI

77285,CI 77288

<sup>12</sup> este término se incluyen más de 3.000 compuestos distintos, que suelen ser muy alergénicos