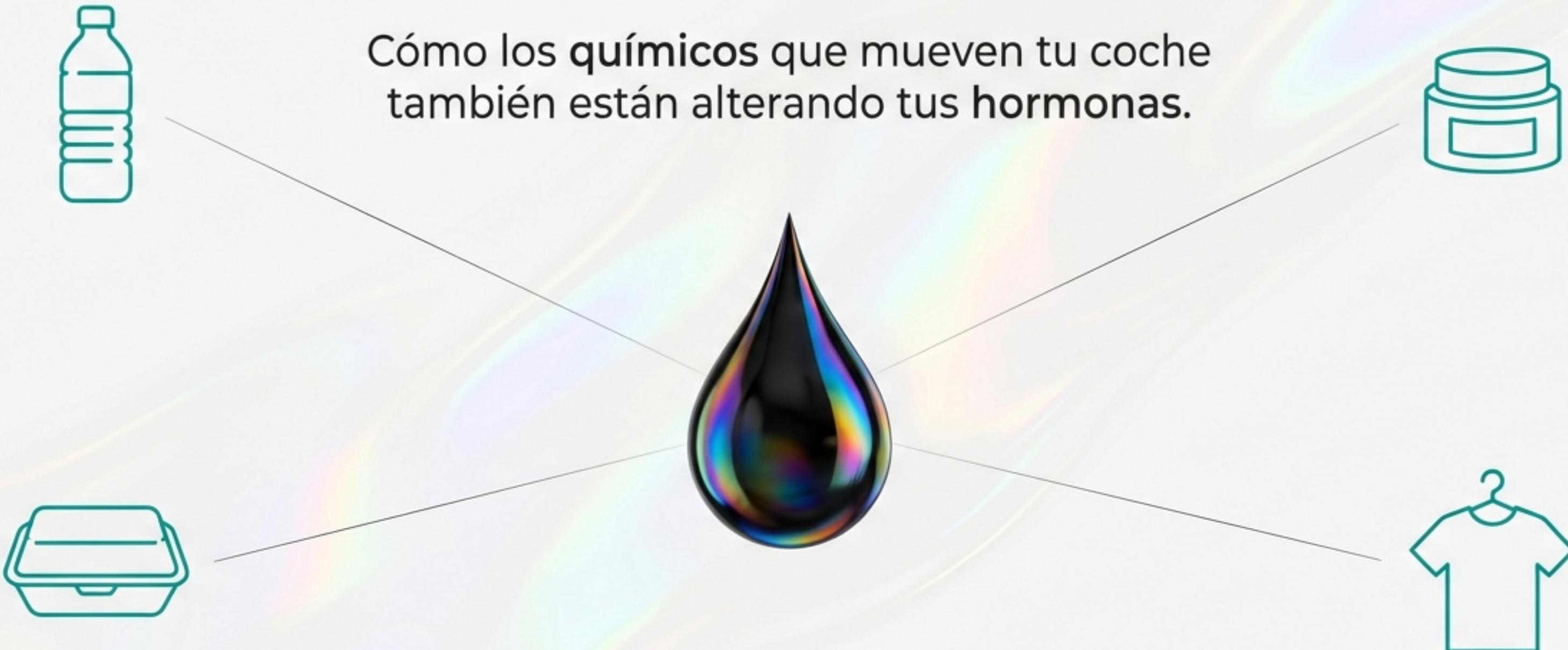


# El Petróleo Oculto

Cómo los químicos que mueven tu coche  
también están alterando tus hormonas.



# **El secreto que casi nadie conoce.**

Estamos rodeados de sustancias químicas que imitan a nuestras hormonas, interfieren con ellas y alteran el delicado equilibrio de nuestro cuerpo. Se llaman disruptores endocrinos.

**Y muchos de ellos tienen un origen común: el petróleo.**

Lo que vas a descubrir en las siguientes páginas cambiará la forma en que miras los objetos de tu casa. Para siempre.



# Expediente 01: Bisfenol A (BPA)

## El imitador de estrógenos.

### DÓNDE SE ESCONDE



Latas de comida y bebida.



Tppers, botellas y plásticos duros.



Tickets de supermercado y cajeros.

### QUÉ PROVOCA EN TU CUERPO



Baja la calidad del esperma.



Altera la función tiroidea.



Se relaciona con problemas en el embarazo y desarrollo de los bebés.



Asociado con la obesidad.

# Expediente 02: Ftalatos

## El suavizante de plásticos... y de tus hormonas.



### DÓNDE SE ESCONDEN



Cremas, perfumes y cosméticos.



Envases alimentarios flexibles.

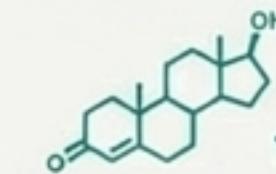


Juguetes infantiles.



Cierto material médico.

### QUÉ PROVOCAN EN TU CUERPO



Reducción de los niveles de testosterona.



Problemas de fertilidad en hombres y mujeres.



Afecta el desarrollo de los bebés varones.



Relacionado con la obesidad.

# Expediente 03: Estireno

El tóxico oculto en la bandeja de la carne.

## DÓNDE SE ESCONDE



Bandejas de poliestireno para carne y pescado (porexpán).



Envases de comida para llevar.



Materiales de aislamiento en construcción.



Piezas de automóviles.

## QUÉ PROVOCΑ EN TU CUERPO



Irritación, mareos y efectos en el sistema nervioso.



Problemas neurológicos a largo plazo.



Clasificado como posible carcinógeno.



# Expediente 04: Parabenos

El conservante más famoso.

## DÓNDE SE ESCONDEN



Maquillaje y productos de belleza.



Cremas, geles y champús.

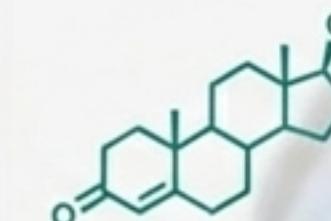


Como conservante en algunos medicamentos.



Aditivo en ciertos alimentos procesados.

## QUÉ PROVOCAN EN TU CUERPO



Imitan la acción de los estrógenos.



Se han detectado en tejidos de tumores mamarios.



Posibles alteraciones tiroideas leves.

# Expediente 05: Nonilfenoles

El tóxico que se esconde en la ropa nueva.

## DÓNDE SE ESCONDEN



Procesos de fabricación textil.



Detergentes y productos de limpieza industriales.

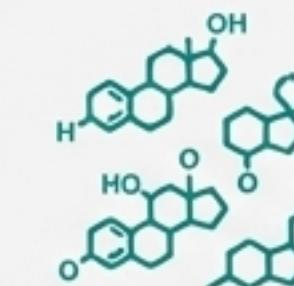


Residuos de procesos industriales.



En la producción de gomas y neumáticos.

## QUÉ PROVOCAN EN TU CUERPO



Fuerte alteración del sistema hormonal.



Toxicidad para el hígado.



Riesgos potenciales durante la gestación.

# Expediente 06: PFAS

Los 'químicos eternos' que no desaparecen.

## DÓNDE SE ESCONDEN



Sartenes y menaje de cocina antiadherente.



Ropa y tejidos impermeables o anti-manchas.



Maquillaje de larga duración o 'waterproof'.



Envases de comida rápida resistentes a la grasa.

## QUÉ PROVOCAN EN TU CUERPO



Aumentan el riesgo de problemas tiroideos.



Relacionados con problemas de fertilidad.



Alteración del sistema inmunitario.



Algunos tipos se han asociado con un mayor riesgo de cáncer.

# La Lista: Un Resumen de los Disruptores Derivados del Petróleo.

## BPA

El imitador de estrógenos.



## Ftalatos

El suavizante de plásticos...



## Estireno

El tóxico de la bandeja.



## Parabenos

El conservante más famoso.



## Nonilfenoles

El tóxico de la ropa nueva.



## PFAS

Los 'químicos eternos'.



Esta es solo una selección. La clave es entender el patrón: muchos químicos sintéticos que usamos a diario comparten un origen y un impacto hormonal.

# Entonces, ¿qué podemos hacer?

*"No podemos vivir 100% libres de químicos, pero sí podemos elegir mejor."*

La solución no es el miedo, es la información. El objetivo no es la perfección, es la reducción consciente de la carga tóxica. Cada pequeña elección cuenta.

# Estrategias para Reducir tu Exposición

## EN TU COCINA



Prefiere vidrio, acero inoxidable o cerámica para guardar alimentos.



Filtra el agua del grifo.



Evita sartenes antiadherentes rayadas; busca alternativas.

## EN TU BAÑO



Lee las etiquetas. Busca productos "sin parabenos" y "sin ftalatos".



Menos es más. Simplifica tu rutina de cosméticos.



Opta por fragancias naturales o productos sin perfume.

## EN TU HOGAR



Ventila tu casa a diario.



Pasa el aspirador con filtro HEPA para reducir el polvo químico.



Evita coger tickets de compra si no es necesario, o pide el recibo digital.

# Ahora lo sabes.



El petróleo oculto ya no es invisible para ti.  
Tienes el conocimiento para identificarlo y el  
poder para elegir de forma más consciente.