



Especial consumo consciente

Los productos de cuidado personal pueden contaminar el ambiente y afectar su salud

La exposición constante a las moléculas de productos de cuidado personal y a mezclas con otras sustancias puede provocar efectos tóxicos crónicos en los ecosistemas y en la salud humana. Karla Richmond

El impacto ambiental de estos artículos lo determina el tipo de ingredientes que contienen, así como sus concentraciones

13 SEPT 2019 Sociedad

Los productos de cuidado personal están en nuestro cuarto, en el baño y en el bolso que llevamos cuando salimos de paseo. ¿Qué son? Podemos decir que son aquellos destinados a ser puestos en contacto con partes superficiales del cuerpo humano o con los dientes y las mucosas bucales, con el fin exclusivo o principal de limpiarlas, perfumarlas, modificar su aspecto, protegerlas o mantenerlas en buen estado.

Dentro de los artículos incluidos en esta definición se encuentran los **hidratantes de piel, perfumes, esmaltes de uñas, jabones, cremas, toallas húmedas, champús, acondicionadores, bloqueadores, lubricantes, tintes para el cabello, desodorantes, entre otros**. Son esos productos que nos acompañan en el día a día y, por esto, es importante poner atención a los ingredientes que los componen.

Cada vez que compre uno de estos elementos, lea las instrucciones de uso, así como las advertencias que vienen en el empaque. **Cuando una persona se expone a una amplia**

gama de preparaciones de cuidado personal, se eleva el riesgo de exposición a químicos que podrían estar vinculados al cáncer, problemas hormonales, aparición de alergias o irritación de la piel.

Igualmente, es importante saber que estos artículos contienen dos sustancias que los identifican: los **excipientes y aditivos**. Los primeros determinan la forma en la que se transporta el ingrediente activo del producto, ya sea como crema, gel, espuma, entre otras. Por otro lado, los aditivos son otras sustancias que tienen funciones de conservación, color, aroma y demás características que son atractivas para los consumidores.



Productos como cremas hidratantes, geles para el afeitado, lubricantes íntimos y dentífricos contienen parabenos, compuestos químicos que la evidencia médica relaciona con tumores de mama. Karla Richmond

Su salud y la del ambiente están en juego

German Madrigal, director del Instituto de Investigaciones Farmacéuticas (Inifar) de la Universidad de Costa Rica (UCR), ha investigado estos artículos por varios años y afirma que para que exista un consumo consciente, es necesario que las personas se informen al comprarlos y utilizarlos, pero que también las empresas los desarrollen con estándares amigables con el ambiente y la salud humana.

Según Madrigal, **los productos que más contaminan el ambiente son los bloqueadores solares**. Estos contienen sustancias que se han asociado con efectos nocivos en los ecosistemas marinos, especialmente con el blanqueamiento y muerte de los corales. Para el caso de las personas, señala que los más peligrosos son los tintes de pelo o tratamientos de alisado, ya que "tienen sustancias muy abrasivas que pueden llegar a producir problemas cancerígenos".

Agrega que también existen mitos que hay que desmentir. "La gente cree que los jabones que hacen mucha espuma son mejores, pero en realidad estos, al ser descargados en los cuerpos de agua, roban oxígeno que puede afectar la fauna marina. Entonces, es preferible usar los que hacen poca espuma", señaló.

Al investigador también le preocupa el desconocimiento que existe sobre los ingredientes y químicos que usan estos productos. "La gente no entiende las etiquetas, no saben cuáles sustancias son naturales y cuáles sintéticas. En ocasiones, tampoco viene la proporción de componentes que tienen los productos, porque lo único que se declara es el ingrediente usado, no su cantidad; eso tampoco ayuda a que la gente se informe bien", aseveró.

MÁS: [Fármacos, productos de cuidado personal y bloqueador solar son los nuevos contaminantes.](#)



La lectura de las etiquetas de los productos de cuidado personal es una difícil tarea para los consumidores, ya que no se diferencia entre productos naturales y sintéticos ni se indica la proporción de cada uno de los ingredientes del producto. Anel Kenjekeeva

Alternativas naturales

Las correlaciones entre ciertos químicos y la aparición de algunos padecimientos provocan que los consumidores busquen alternativas más seguras, entre ellas las que indican ser naturales, orgánicas o cualquier otro concepto relacionado con beneficios (o ausencia de perjuicios) a la salud.

Según la firma consultora Ecovia Intelligence, en el segmento de cuidado personal un artículo se puede denominar orgánico solamente **si está certificado por una autoridad competente y si dicha certificación exige un porcentaje sustancial de contenido de ingredientes orgánicos**, los cuales a su vez también requieren certificación.

Por otra parte, el concepto "natural" hace alusión a **productos hechos a base de extractos de plantas y minerales, o bien que contengan un mínimo de ingredientes químicos sintéticos**. En este sentido, el término "natural" no es riguroso ni claramente definido, por lo tanto, es utilizado indiscriminadamente en la industria, ya sea por marcas masivas o artesanales.

El Inifar se especializa en realizar productos amigables con el ambiente y lo más ecológicos posible. También, vela porque duren bastante tiempo, ya que eso disminuye la generación de desechos y, por ende, de contaminantes. Además, **recomienda usar envases reutilizables para empacarlos y extractos naturales como ingredientes principales, ya que estos últimos se degradan más fácil en el ambiente.**

LEA: [Jóvenes crean bloqueador solar que protege la vida marina.](#)



Estudiantes de la UCR han creado un bloqueador solar libre de octinoxato y oxibenzona (dos de los principales químicos que perjudican la vida marina), el cual evita cualquier daño o irritación en la piel de la persona que lo utiliza.

Laura Rodríguez Rodríguez

Impacto ambiental

Carlos Rodríguez, director del Centro de Investigación en Contaminación Ambiental (CICA) de la UCR, afirma que **el uso desmedido de productos de cuidado personal puede traer consecuencias negativas para los ecosistemas**. "Por el tipo de aplicación de estos artículos, casi siempre se lavan luego de usarse y los residuos que se van por la cañería terminan (casi siempre) en alguna planta de tratamiento de aguas. Cuando esa agua es tratada,

puede haber una eliminación parcial de los compuestos que contiene, pero también puede que no", aseveró.

El microbiólogo explica que cuando estos compuestos no se eliminan toman dos rutas: hacia cuerpos acuíferos como ríos y mares o quedan absorbidos en los lodos de depuradora que se utilizan como sistema de tratamiento de aguas, los cuales en ocasiones se usan luego como abono orgánico en la agricultura. **Es decir, de una manera u otra, estos residuos siempre vuelven al ambiente y pueden llegar a tener efectos adversos.**

"Es difícil decir con certeza los efectos de este tipo de contaminantes, ya que siguen estudiándose actualmente, pero se ha descrito que algunos de ellos pueden ser **disruptores endocrinos**. Eso significa que podrían alterar toda la parte hormonal de algunas comunidades dentro de los ecosistemas y a algunas poblaciones de seres vivos provocarles **infertilidad o incluso cambios de sexo**", señaló Rodríguez.

Agrega que es importante hacer conciencia sobre este tema, porque, al ser productos que se usan con regularidad, a veces las personas olvidan que también contaminan. Además, es necesario racionalizar su uso y también ayudaría contar con mejores plantas de tratamiento en el país, que realicen procesos posteriores para eliminar microcontaminantes de las aguas, antes de que estas sean liberadas al ambiente.



Las aguas jabonosas, provenientes del uso doméstico como el lavado de ropa y de utensilios de cocina o del baño, están cargadas de diversas sustancias químicas que son vertidas en el alcantarillado pluvial o en los caños de las calles que, luego, drenan directamente en ríos y quebradas. Laura Rodríguez Rodríguez

Mejor investigación

Además de la educación al consumidor y el conocimiento del destino y del movimiento de las sustancias en el ambiente, otro aspecto importante son las **investigaciones** que se realizan para confeccionar estos productos. Ricardo Morales, docente de la Escuela de Tecnologías en Salud, asegura que existe una dificultad de fondo en este tema.

"Muchas veces los productos, por ser de contacto con el ser humano, se analizan nada más desde los efectos para las personas, pero no siempre se hacen estudios ambientales. Algunos países sí toman en cuenta la biodegradabilidad de los artículos a la hora de registrarlos, la legislación pide saber esos números para el análisis de riesgo que se realiza para autorizar la venta, pero acá no se analiza directamente ese parámetro", afirmó Morales.

El docente considera que la legislación nacional en esta área todavía es muy nueva y que existe una dificultad desde el planteamiento de los estudios de calidad. "Puede ser por falta de políticas para la evaluación integral de los productos, **pero ahora con el ingreso de Costa Rica a la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), nos están recomendando ser más integrales e incorporar algunos convenios y acuerdos de la organización para que la evaluación de productos químicos se haga tanto para los efectos de la salud humana como los del ambiente"**, declaró.

Asimismo, menciona que no necesariamente porque un producto sea natural significa que no sea peligroso. Morales pone de ejemplo el azufre que utilizan las personas en el barro para hacer curaciones o masajes, porque este puede provocar escurrimientos de acidez en el ambiente. "Pasa igual con un producto orgánico, **porque que venga de una planta no quiere decir que no tarde tiempo en degradarse en el ambiente**. Si usted vierte la sabia de un árbol al río, puede consumir oxígeno al degradarse y afectar a los peces", finalizó.



¿Cuáles compuestos químicos son peligrosos?

Productos como cremas hidratantes, geles para el afeitado, lubricantes íntimos y dentífricos contienen parabenos (compuestos químicos que la evidencia médica relaciona con tumores de mama). Otros artículos tienen químicos elaborados a partir de materias primas como petróleo u otros hidrocarburos, los cuales pueden ser cancerígenos.

Otro compuesto es el laurilsulfato sódico, empleado en diversos productos de higiene personal y que puede provocar efectos dañinos como retirar aceites y grasas de la piel, así como causar irritación en piel y ojos. Por último, están los ftalatos, un grupo de compuestos químicos usados con frecuencia en los esmaltes de uñas y que pueden afectar las capacidades reproductivas de las personas.

[José Andrés Céspedes Campos](#)

Asistente de Prensa, Oficina de Divulgación e Información

jose.cespedescampos@ucr.ac.cr

Etiquetas: [#consumoconsciente](#), [consumo](#), .