

INFORMACIÓN AL PACIENTE SOBRE LOS PARABENES

¡Querido paciente!

Desde hace algún tiempo, los llamados parabenos son objeto de debate público. Los parabenos son un término colectivo para una variedad de sustancias naturales y artificiales, todas ellas identificadas por el sufijo "paraben". Los parabenos tienen un efecto antimicrobiano y fungicida, por lo que se utilizan con frecuencia como conservantes en la industria farmacéutica, en los cosméticos y en ciertos alimentos. En el sector técnico, se utilizan, entre otras cosas, para conservar aceites, grasas, colas y betunes.

Los parabenos artificiales más conocidos, cuyo mecanismo de acción se ha investigado en varios estudios, son el **butilparabeno**, el **propilparabeno**, el **metilparabeno** y el **etilparabeno**. Menos conocidos son el bencilparabeno, el isopropilparabeno, el isobutilparabeno, el pentilparabeno y el fenilparabeno, de los que se dispone de pocos datos fiables. Algunos de ellos están prohibidos en los cosméticos de la Unión Europea (UE).

En los **cosméticos**, el **metilparabeno** se encuentra principalmente en cremas, lociones, maquillaje, barras de labios y lociones de afeitado, desodorantes, jabones, protectores solares, depilatorios y champús. El metilparabeno es muy tóxico para los pequeños animales acuáticos, que son la fuente de alimentación de muchos peces, y, según el Reglamento Europeo de Cosméticos, no debe superar el límite del 0,4% por envase de producto. El problema es que el metilparabeno se libera sin filtrar con cada uso del producto de cuidado en cuestión, por ejemplo, a través de Al ducharse, lavarse o desmaquillarse, el metilparabeno puede llegar a las aguas residuales y, por tanto, al mar a través de los ríos.

Los parabenos entran en el cuerpo no sólo a través de los cosméticos, sino también a través de los medicamentos y los alimentos. En los últimos años, se han asociado a varios efectos secundarios indeseables. Algunos, como el bencilo, el butilo y el propilparabeno, tienen una estructura similar a la de las hormonas. La sospecha, respaldada por estudios, de que pueden desencadenar un cáncer de mama aún no se ha disipado de forma concluyente. Además, otros estudios recientes demuestran que los parabenos con actividad hormonal provocan efectos nocivos en peces, aves, reptiles y mamíferos, como trastornos reproductivos y la "feminización" de los machos. de los hombres. También hay indicios de que estas sustancias pueden atravesar la placenta de las mujeres embarazadas. lo que presumiblemente podría tener un efecto perjudicial sobre los fetos femeninos en particular. Por otro lado, se han descrito reacciones alérgicas, pero en general son raras.

Se calcula que los parabenos se encuentran actualmente en más de 22.000 productos cosméticos en todo el mundo.

¿Cómo se puede reducir o evitar el uso de parabenos?

- Comprueba los ingredientes de los cosméticos y otros productos de cuidado habituales en busca de parabenos antes de comprarlos.
- Las aplicaciones gratuitas CodeCheck© y ToxFox© (ambas en alemán) ofrecen la posibilidad de escanear los productos en busca de parabenos antes de comprarlos.
- Pregunte por los productos sin parabenos en las tiendas de cosmética natural o ecológica.
- Evite los cosméticos comprados fuera de la UE que incluyan parabenos, prohibidos en la UE, como ingrediente. La aplicación gratuita BeatTheMicrobeat© (en inglés) puede darte algunas pistas. te dan algunas pistas.

Puede encontrar más información en el sitio web www.akdermaplastik.de.