

## ► Proteger su salud y la del planeta

*Todos los productos de higiene corporal y los cosméticos deben respetar las normas establecidas, pero es mejor elegirlos con atención dado que ciertos productos no cuidan ni la salud ni el medio ambiente (contienen sustancias tóxicas o alérgenos, contaminan el aire y las aguas, producen demasiados desechos y pueden alterar la biodiversidad).*

### ¿Cóctel químico?

Formaldeidos, ftalatos, disolventes (tolueno), sustancias orgánicas halogenadas, acrilatos: son algunos ejemplos de moléculas tóxicas que podemos encontrar en los cosméticos, principalmente en los esmaltes de uñas, lápices labiales, desodorantes, champúes, jabones y cremas hidratantes. Se sospecha que estas sustancias favorecen las alergias, perturban el sistema endocrino y dañan los órganos internos y el sistema nervioso.

[www.chemical-cocktail.org/](http://www.chemical-cocktail.org/)

### ¿Qué embalaje?

Las cajas pequeñas se pueden reciclar junto con los papeles usados. Los productos que se pueden recargar limitan la cantidad de desechos a incinerar. Evitemos en lo posible los dobles embalajes inútiles.

### ¿Respirar una nube de aerosoles?

Los vaporizadores de bomba (o los aerosoles donde el gas propulsor es el aire) no son nocivos para la atmósfera. Los desodorantes y los antitranspirantes también existen en forma sólida o líquida (en barra con o sin bola) lo que evita que inhalamos una nube de aerosoles todos los días.

### ¿Es realmente necesario?

Los productos que hacen espuma en el agua de la bañera, que la perfuman y le dan color, agregan sustancias sintéticas a las aguas residuales, haciendo todavía más difícil su depuración.

### ¿Color y perfume?

El papel higiénico que no ha sido blanqueado con cloro, que no lleva perfume y no tiene motivos decorativos deja menos residuos en las aguas residuales.

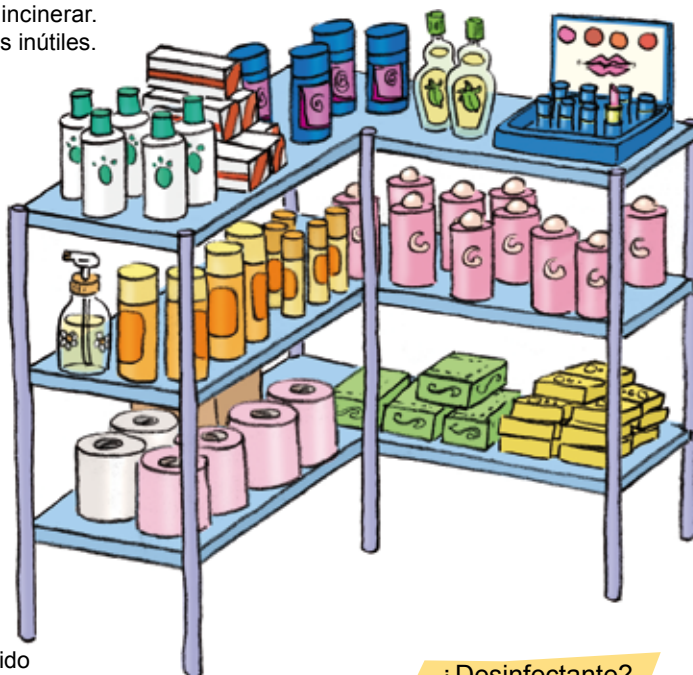
## Etiquetas de calidad

En materia de productos de cuidado del cuerpo y cosméticos, no existen etiquetas de calidad reconocidas oficialmente. Sin embargo, encontramos en el mercado marcas que respetan criterios ecológicos y sociales (BodyShop) o puramente ecológicos (Coop Naturaline).

### ¿Qué aceite?

No es extraño encontrar en los cosméticos restos de aceite de visón, de tortuga, de cachalote o de ballena, animales que están en peligro de extinción. También utilizan frecuentemente el aceite de palma, extraído de monoculturas que consumen grandes cantidades de fertilizantes sintéticos y pesticidas. El aceite de jojoba, extraído de un árbol que se cultiva en zonas áridas, constituye una buena alternativa para preservar la biodiversidad y su cultura contribuye además a frenar el avance de la desertificación.

[www.checkyouoil.ch](http://www.checkyouoil.ch)



### ¿Desinfectante?

Ciertos jabones y dentífricos contienen triclosán, un producto antibacteriano del que se sospecha favorece la resistencia de las bacterias a los antibióticos.

### ¿Gel o jabón?

Un jabón de 250 grs. puede ser usado tantas veces como el equivalente a cuatro frascos de gel de ducha de 250 ml.

## Desinfectantes superfluos

Los productos de higiene corporal con propiedades antimicrobianas son muy populares. Esta moda tiene ciertas consecuencias ya que aumenta la resistencia de las bacterias a los antibióticos, fenómeno que está adquiriendo dimensiones inquietantes.

Pero los productos que contienen desinfectantes, por ejemplo el triclosán, no son más eficaces contra los microbios que los jabones tradicionales utilizados apropiadamente (lavado de manos después de usar los servicios y antes de comer, etc.). Esos productos deberían ser usados exclusivamente con fines médicos. La obsesión por la desinfección puede tener efectos perversos. Las últimas investigaciones demuestran que la exposición natural de los niños a los gérmenes y al polvo refuerza sus defensas inmunitarias y disminuye los riesgos de alergias y reacciones cutáneas.

## Pensar en las aguas y en los peces

Investigadores canadienses, ingleses y alemanes han encontrado residuos de sustancias farmacéuticas y de productos para el cuidado corporal en ríos y lagos, principalmente agentes de protección solar, desinfectantes, hormonas y ftalatos (utilizados para dar al producto una apariencia brillante y fluida). En Suiza, la gran disminución de peces en los ríos se explica principalmente por el «cóctel químico» cada vez más variado que se vierte en ellos ([www.fischnetz.ch](http://www.fischnetz.ch)). Si bien los cosméticos y los productos de higiene corporal no son los principales culpables, contribuyen igualmente al problema dado el intenso uso que se hace de ellos. sont pas les premiers coupables, ils contribuent au problème, vu leur très large emploi.

## Los aerosoles y la capa de ozono (03)

*En 1985, los investigadores descubrieron un enorme agujero en la capa de ozono que permitía que los rayos solares peligrosos (ultravioletas) llegasen fácilmente a la Tierra. Los culpables: los gases «CFC» (clorofluorocarbonos), utilizados principalmente en los refrigeradores, los aerosoles (envase a presión) y en la espuma aislante. Frente a esta amenaza, que fue anunciada desde hace tiempo por los científicos, los Estados adoptaron el Protocolo de Montreal en 1987, que entró en vigor en 1989. Este texto estableció un calendario destinado a prohibir el uso de los CFC en algunos años. Es un buen ejemplo de concertación*

*internacional a favor del medio ambiente.*

*Los cosméticos en aerosol que utilizaban CFC como gas propulsor hoy no lo utilizan más. Pero dada la persistencia de los CFC en la atmósfera, el famoso agujero debería seguir creciendo durante una o dos décadas antes de volver a cerrarse poco a poco...*



## El buen uso de los cosméticos

Los cosméticos pueden representar un riesgo para la salud, en razón de su composición química o por un uso inadecuado. En vista de la cantidad de sustancias que entran en juego, resulta difícil recomendar un producto en lugar de otro, pero se pueden indicar algunas reglas:

- leer con atención el modo de empleo y las advertencias.
- desconfiar de las propiedades terapéuticas conferidas a los cosméticos pues no se trata de medicamentos.
- al usar por primera vez un producto, pruébelo antes en una pequeña superficie de la piel y espere por lo menos 24 horas (sobre todo con los colorantes capilares).
- interrumpir inmediatamente el uso de un producto si muestra signos de intolerancia (enrojecimientos, irritaciones, etc.) y consultar a un médico si la reacción perdura.
- guardar los cosméticos protegiéndolos del calor, la humedad y la luz (para evitar que se desarrollen bacterias o se deteriore el producto).
- deshacerse de los cosméticos que cambien de aspecto, pierdan su color o su olor original.
- no compartir los cosméticos con otra persona para evitar toda transmisión de bacterias.
- Guardar los cosméticos fuera del alcance de los niños.

## Para saber más

[www.bag.admin.ch/ff/index.htm](http://www.bag.admin.ch/ff/index.htm)

Sitio de la Oficina Federal de Salud Pública.

[www.parchem.ch](http://www.parchem.ch)

Nuevas normas federales sobre los productos químicos.

[www.bodyshop.com](http://www.bodyshop.com)

Cosméticos naturales, sin experimentación en animales.

[www.europa.eu.int/comm/environment/chemicals/](http://www.europa.eu.int/comm/environment/chemicals/)

Páginas de la Unión Europea que presentan principalmente el nuevo programa de investigación REACH, que tiene el objetivo de evaluar los efectos de las sustancias químicas comercializadas.

[www.chemicalreaction.org](http://www.chemicalreaction.org) ; [www.wwf.be/detox](http://www.wwf.be/detox)

Sitios de asociaciones militantes que brindan información sobre los riesgos químicos.

Libros:

« La beauté au naturel », Sidra Shaukat, Ed. J'ai lu, 2001.

« Trucs et astuces de beauté », Sophie Lacoste, Ed. Marabout, 2001.