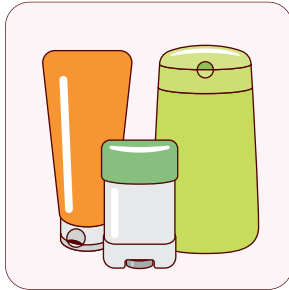


Todos los días comemos, bebemos, respiramos y tocamos sustancias químicas a nuestro alrededor. Estas sustancias químicas pueden afectar nuestra salud. Planned Parenthood GREEN CHOICES le proporcionará la información necesaria para que usted pueda tomar decisiones que protejan su salud y el medio ambiente – para usted, su familia y nuestra y su comunidad.

¿Qué debo saber sobre los productos de belleza y para el cuidado personal?



- Piense en los productos que usa — desodorante, fijador para el cabello, loción, lubricantes, maquillaje, esmalte para las uñas, protectores solares, champú, jabón y pasta dentífrica.

- Muchos de estos productos contienen sustancias químicas que pueden dañar su salud:
 - Puede inhalar estas sustancias químicas.
 - Pueden penetrar en su cuerpo a través de la piel.
 - Puede tragarlas si entran en su boca.
- No hay ninguna agencia gubernamental que apruebe la seguridad de todos los ingredientes en estos productos.

¿Importa si los uso sólo de vez en cuando?



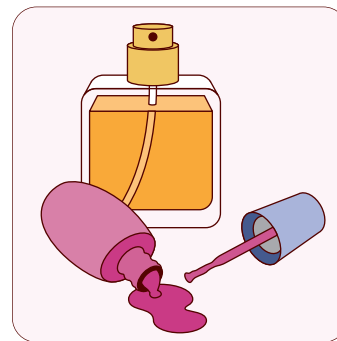
Es posible que no haya suficientes sustancias químicas nocivas para hacerle daño si usa estos productos solamente alguna vez. Pero con el tiempo, pueden acumularse en el cuerpo

- Pueden aumentar el riesgo de **cáncer**.
- Pueden alterar el **sistema hormonal** y dificultar un embarazo.
- También pueden causar otros problemas de salud.

¿Cómo puedo usar productos para el cuidado personal de manera más segura?

No le podemos decir qué marcas usar, pero estas son nuestras recomendaciones:

- Siempre lea las etiquetas de los productos.



- Evite productos que tengan
 - fragancia — ftalatos — se utiliza en todos los perfumes y algunos desodorantes, fijadores para el cabello, hidratantes, esmaltes para uñas y champús.

- mercurio — timerosal — se utiliza en gotas para los ojos, rimel y pomadas
- placentas — se utiliza en relajantes para el cabello, lociones y tonificadores
- Disminuya la cantidad de productos que usa.
- Utilícelos con menos frecuencia.
- Utilice productos más seguros.

¿Cómo puedo encontrar productos más seguros?

- Muchas compañías hacen sus productos con ingredientes más seguros. Visite www.cosmeticsdatabase.com (solamente en inglés) para encontrar compañías que han firmado un acuerdo para fabricar productos cosméticos más seguros.

¿Cómo puedo tomar medidas para usar productos para el cuidado personal más seguros?

- Visite http://www.safecosmetics.org/downloads/Unmasked_espanol.pdf para obtener más información sobre la **Campaña para productos cosméticos más seguros**.