NORMAS PREVENTIVAS CONTAMINANTES CON EFECTO ENDOCTINO

* 1. **Compre y coma productos orgánicos y carnes orgánicas** para reducir su exposición a más hormonas, pesticidas y fertilizantes. También evite la leche y otros productos lácteos que contengan  la hormona de crecimiento bovina recombinante (rBGH o rBST) genéticamente modificada.
  2. Comer poco **pescado proveniente de piscifactorías**, que por lo general está altamente contaminado con PBCs y mercurio, use un suplemento de aceite de krill de alta calidad o coma pescado silvestre y analizado para su pureza.
  3. Compre productos que vengan en **botellas de vidrio** y no en botellas de plástico o enlatados, dado a que las sustancias químicas contenidas en los plásticos pueden filtrarse en el contenido. El bisfenol-A (BPA) es de suma preocupación, asegúrese que sus contenedores de plástico y alimentos enlatados no contengan BPA.
  4. **Almacene sus alimentos y bebidas en vidrio** y no en plástico, también evite el uso  de plástico envolver su comida
  5. Utilice **mamilas de vidrio y tazas para bebés** sin BPA.
  6. **Consuma alimentos frescos**. Los alimentos procesados, pre-empacados (de todo tipo) son una fuente común de sustancias químicas como el BPA y los ftalatos.
  7. Remplace sus utensilios de cocina con antiadherente por unos de cerámica o vidrio.
  8. **Consuma agua de grifo**, si es de calidad. Utilice filtros si el agua es de mala calidad. Para eliminar el disruptor endocrino atrazina, asegúrese de que su filtro esté certificado para hacerlo. De acuerdo con el EWG, el perclorato puede filtrarse por medio de un filtro de ósmosis inversa.
  9. Busque **productos hechos por compañías comprometidas con el medio ambiente, con los animales, que sean ecológicas y 100% orgánicas**. Esto aplica desde sus alimentos, sus productos para el cuidado personas hasta los materiales de construcción, alfombras, pinturas, artículos para bebé, tapicería y más.
  10. Utilice una **aspiradora con filtro HEPA** para eliminar el polvo doméstico contaminado.
  11. Cuando compre productos nuevos como muebles, colchones, alfombras o trapos, pregunte qué tipo de retardante de fuego contiene. Sea consciente y evite los productos que contienen PBDEs, antimonio, formaldehido, ácido bórico y otros productos bromados. Al momento de remplazar estos elementos tóxicos de su hogar seleccione los que contengan materiales menos inflamables, como el cuero, la lana y el algodón.
  12. Evite la ropa, muebles y alfombras resistentes a las manchas y al agua para evitar las sustancias químicas perfluoradas (PFCs).
  13. Asegúrese de que los **juguetes de su bebé no contenga BPA**, como chupones, mordederas y cualquier cosa que su bebe pueda meterse a la boca.
  14. Utilice **productos de limpieza naturales** en su hogar o hágalos usted mismo. Evite productos que contengan 2-butoxuetanol (EGBE) y metoxidiglicol (DEGME)- dos esteres de glicol tóxicos que pueden dañar la fertilidad y causar daño fetal.[12](http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/los-peores-disruptores-endocrinos.aspx" \l "_edn1)
  15. Cambie a **marcas orgánicas de artículos de tocador** como el champú, pasta de dientes, desodorantes y cosméticos. Recuerde que puede remplazarlos con muchos productos diferentes como el aceite de coco y el bicarbonato de sodio, por ejemplo. Use productos para el cuidado personal libre de ftalatos y otras sustancias químicas potencialmente peligrosas. Remplace los productos de higiene femenina como los tampones y toallas sanitarias con alternativas más seguras.
  16. Evite los aromatizantes, hojas para secadora, suavizantes y otras fragancias sintéticas.
  17. Busque productos sin fragancia. Una fragancia artificial puede contener cientos- incluso miles- de sustancias químicas potencialmente toxicas.