

# Bisfenol-A (BPA)

El [bisfenol-A \(BPA\)](#) es uno de los productos químicos de mayor volumen producido en todo el mundo. Se utiliza para endurecer los plásticos, evitar que las bacterias crezcan en los alimentos y evitar que las latas se oxiden. Se encuentra en los productos que usamos todos los días: biberones, botellas de agua, recipientes para almacenar los alimentos, en el forro de conservas y en los recibos de caja registradora. (El BPA está presente en el papel de copia reciclado y sin carbón).

El BPA se considera una sustancia química que [interrumpe el funcionamiento normal del sistema endocrino](#) o sea que imita o bloquea las hormonas y altera el funcionamiento normal del cuerpo. Los investigadores han relacionado el BPA con problemas de desarrollo y de salud en los niños, entre estos se incluye las condiciones de aprendizaje y comportamiento como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), la ansiedad y la depresión; pubertad precoz en las niñas; diabetes; obesidad; y enfermedades del corazón. Los bebés y los niños tienen el mayor riesgo de sufrir lesiones por la exposición al BPA, ya que sus cuerpos están creciendo y cambiando muy rápidamente.

El BPA puede entrar en nuestro cuerpo al comer o beber alimentos calentados en plásticos; comer o beber alimentos almacenados en latas de metal (alimentos enlatados) o plásticos (recipientes para llevar); y al tocar los recibos de cajas registradoras.

## Lo que sabemos sobre el BPA

Una investigación del Centro detectó BPA en más del 90 por ciento de las muestras de orina materna en nuestra [cohorte](#), (grupo de participantes de la investigación) en la ciudad de Nueva York. También detectamos BPA en más del 95 por ciento de las muestras de niños, con concentraciones mayores en niños de tres y cinco años. Los datos de nuestra cohorte sugieren una asociación entre la

exposición prenatal al BPA y los síntomas de ansiedad, depresión y otros problemas neuroconductuales.

## **¿Qué podemos hacer?**

### **Evite Plásticos en Alimentos y Bebidas**

- No caliente alimentos en plástico. Caliente alimentos y bebidas en recipientes de cerámica, vidrio o acero inoxidable. Esto incluye poner plásticos en el microondas o lavadora de trastes.
- Evite almacenar alimentos en plástico. Almacene alimentos y bebidas en recipientes de cerámica, vidrio, madera o acero inoxidable. Si tiene que usar plástico, utilice recipientes de plástico o biberones y botellas de agua con la etiqueta "Sin BPA".
- Lea las etiquetas de plástico y evite los artículos marcados con "PC" o la etiqueta de reciclaje # 7 (generalmente impresa en un triángulo en la parte inferior).
- Evite el uso de botellas o recipientes de plástico viejos o rayados.

Elija alimentos y bebidas frescos o congelados, en lugar de productos enlatados. Las latas están forradas con BPA para evitar que se oxiden. Reemplace las latas con cartones de papel. Intente cocinar con frijoles secos, legumbres y granos; cuestan menos y puede evitar agregar sal y azúcar.

### **Evite Tocar Recibos de Cajas Registradoras**

- Rechace un recibo cuando pueda. Si no lo necesita, ¡no lo agarre!
- Mantenga los recibos separados. Guárdelo en un sobre y no suelte en su billetera o bolso.
- Lávese las manos después de tocar recibos o dinero.
- Mantenga los recibos fuera del alcance de los niños pequeños.
- Manipule con las manos secas y solo brevemente.
- No use desinfectante de manos después de tocar los recibos; estos productos pueden aumentar la cantidad de BPA que puede entrar en su piel.