

Sra. Laura Espart Herrero



Diplomada Universitaria en Enfermería. Universitat de Lleida.
Especialista en enfermería Obstétrico-Ginecológica (llevadora).
Unitat Docent de Llevadores de Catalunya. Curso de Postgrado en
Nutrición y Dietética Clínicas. Curso Prevención y atención en la
primera infancia. Universitat de Lleida
Tutora de llevadoras residentes de l'Hospital Universitari Arnau
de Vilanova de Lleida
Matrona asistencial en Hospital Universitari Arnau de Vilanova

Resumen: Laura Espart Herrero & Anna Espart Herrero

La importancia de que las matronas y las gestantes sean conscientes de la exposición a disruptores endocrinos (DE) es crucial para la salud de la embarazada y el recién nacido. Los DE son sustancias químicas que pueden interferir con el sistema hormonal, causando efectos adversos en el desarrollo fetal y la salud a largo plazo. Estos compuestos se encuentran en productos de uso cotidiano como cosméticos, productos de limpieza y envases alimentarios.

Experiencias en otros países, como Finlandia, Francia y Alemania, han demostrado la necesidad de informar y educar a las futuras madres sobre los riesgos asociados a los DE. En Finlandia, se han implementado programas educativos para profesionales de la salud y gestantes, con resultados positivos en la reducción de la exposición a estos compuestos. Francia ha publicado guías y recomendaciones para las mujeres embarazadas para evitar la exposición a DE, incluyendo consejos sobre el uso de cosméticos y productos de limpieza. Alemania también ha desarrollado materiales educativos para las gestantes, enfocándose en la reducción de la exposición a DE en productos de uso cotidiano.

Además de otros estudios ya publicados acerca de la presencia de DE en diferentes matrices humanas y fetales, un estudio científico propio detectó la presencia de DE provenientes de cosméticos en el meconio del recién nacido, indicando que estos compuestos pueden atravesar la placenta y afectar al feto. Esta determinación subrayó la



necesidad urgente de crear una guía práctica para matronas y gestantes, con consejos para minimizar la exposición a DE durante el embarazo y los primeros meses de vida del bebé. Junto con la Asociación Catalana de Matronas publicamos una guía en 2018 con el objetivo de proporcionar información y recomendaciones para reducir la exposición a DE. Esta guía incluye consejos prácticos como evitar el uso de cosméticos con parabenos y ftalatos, optar por productos de limpieza ecológicos y evitar alimentos envasados en plástico. Además, se recomienda el uso de productos naturales y la lectura de etiquetas para identificar posibles DE.

Mediante esta guía, se pretende mitigar las posibles consecuencias para la salud de la embarazada y el recién nacido, promoviendo un entorno más seguro y saludable durante una etapa tan crucial como el embarazo y los primeros meses de vida. La concienciación y la educación son claves para proteger a las futuras generaciones de los efectos nocivos de los DE.

Referencias bibliográficas seleccionadas:

Associació Catalana de Llevadores. Disruptors endocrins. Lleida: Associació Catalana de Llevadores; 2023 [acceso 27 ene 2025]. Disponible en: <https://www.llevadores.cat/publicacions/acl/1190-disruptors>

Kalofiri P, Biskanaki F, Kefala V, Tertipi N, Sfyri E, Rallis E. Endocrine Disruptors in Cosmetic Products and the Regulatory Framework: Public Health Implications. *Cosmetics*. 2023; 10:160. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/cosmetics10060160>.

Ministère des Solidarités et de la Santé. Perturbateurs endocriniens [Internet]. Paris: Ministère des Solidarités et de la Santé; 2025 [citado 2025 Ene 27]. Disponible en: <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risquesmicrobiologiques-physiques-et-chimiques/article/perturbateurs-endocriniens>

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Endokrine Disruptoren und hormonähnliche Substanzen [Internet]. Berlin: BfR; 2025 [citado 2025 Ene 27]. Disponible en: https://www.bfr.bund.de/de/az_index/endokrine_disruptoren_und_hormonaehnliche_substanzen-32448.htm

