

Las sustancias químicas tóxicas, las advertencias de la Propuesta 65 y su salud: Un panorama general

Esta hoja informativa analiza las sustancias químicas tóxicas que usted puede encontrar en la vida cotidiana y cómo las advertencias de la Propuesta 65 pueden ayudarle a reducir su exposición a muchas de estas sustancias.

¿Por qué estoy expuesto a sustancias químicas tóxicas?

Desafortunadamente, la exposición a las sustancias químicas tóxicas es algo común. Algunas sustancias químicas tóxicas son fabricadas específicamente por el ser humano para su uso en productos. Otras se encuentran en la naturaleza, y otras son producidas por la actividad humana (tales como las emisiones del tubo de escape de los vehículos motorizados). Algunas acciones han reducido la exposición a las sustancias químicas tóxicas, entre ellas los cambios impulsados por la Propuesta 65.



Muchos productos, incluidos los alimentos, pueden contener sustancias tóxicas que se encuentran en la naturaleza, como el [plomo](#), el [cadmio](#) y el [arsénico](#). En muchos casos, las prácticas de fabricación deficientes pueden permitir que niveles evitables de estas sustancias estén presentes en estos productos. Las medidas gubernamentales anteriores han puesto fin a muchos usos intencionales de estas sustancias tóxicas.

Estas medidas incluyen la prohibición del plomo en la gasolina y en la pintura para viviendas; del arsénico en la madera tratada; y del amianto (o asbesto) en los nuevos materiales de construcción residencial. Las acciones legales para hacer cumplir la Propuesta 65 han llevado a las empresas a reducir los niveles de estas sustancias en muchos productos, como los niveles de plomo en los grifos, en los productos de joyería infantil y en los alimentos.

Las actividades humanas cotidianas pueden crear y causar la exposición a sustancias químicas tóxicas incluidas en la lista de la Propuesta 65. Por ejemplo, conducir un vehículo motorizado a gasolina produce gases de escape con [monóxido de carbono](#) y [benceno](#). La normativa sobre vehículos motorizados ha reducido drásticamente las emisiones de estos contaminantes y las reducirá aún más a

medida que se vayan eliminando gradualmente los motores de gasolina en California durante las próximas décadas. En otro ejemplo, freír papas y otros alimentos ricos en almidón o asar espárragos genera [acrilamida](#) en los alimentos. La Propuesta 65 ha desempeñado un papel importante al impulsar a las empresas a encontrar formas de reducir la acrilamida en muchos alimentos.

Las sustancias químicas tóxicas fabricadas por los seres humanos y presentes en algunos productos pueden resultar en una exposición. Este es el caso, por ejemplo, de la [N-metilpirrolidona \(NMP\)](#) y el [tolueno](#), que son dos solventes comunes. Estos están incluidos en la lista de la Propuesta 65 porque cuando una persona embarazada está expuesta a ellos, pueden hacer daño al bebé en desarrollo. Estas sustancias químicas pueden encontrarse en algunos productos que llevan una advertencia de la Propuesta 65 y que se venden en ferreterías.

Otro ejemplo es el [bisfenol A \(BPA\)](#). Esta sustancia química se utilizaba ampliamente como revestimiento en latas metálicas de alimentos y bebidas, tapas de frascos y tapas de botellas. Los esfuerzos para reducir estos usos del BPA se aceleraron sustancialmente después de que unos estudios científicos encontraron que el BPA puede dañar el sistema reproductivo femenino, y la sustancia química quedó sujeta a los requisitos de advertencia de la Propuesta 65.

¿Qué intenta decirme una advertencia de la Propuesta 65?



Una empresa que proporciona una advertencia de la Propuesta 65 le está diciendo que el uso de un producto o la entrada a un lugar puede exponerle a una cantidad significativa de una sustancia química que causa cáncer, efectos dañinos en un bebé en desarrollo u otros efectos dañinos en la salud reproductiva. Una empresa no necesita proporcionar una advertencia cuando la exposición generada por un producto o lugar individual es demasiado baja para contribuir significativamente a un riesgo general de cáncer o efectos reproductivos dañinos.

Específicamente, las advertencias de la Propuesta 65 abordan:

- La exposición a sustancias químicas cancerígenas que pueden contribuir al riesgo general de cáncer al que usted se enfrenta a lo largo de su vida.
- La exposición a sustancias químicas que contribuyen al riesgo general de daño al sistema reproductivo masculino o femenino.
- La exposición a sustancias químicas que contribuyen al riesgo general de daño para el bebé en desarrollo, cuando la madre está expuesta a ellas durante el embarazo. Además, la exposición de la madre o el padre a ciertas sustancias químicas antes del embarazo puede dañar al bebé en desarrollo.

¿Cómo puede una advertencia de la Propuesta 65 ayudarme a reducir mi exposición a sustancias químicas tóxicas?

Si usted ve una advertencia, puede consultar el [sitio web de advertencias de la Propuesta 65](#), que contiene [hojas informativas](#) sobre sustancias químicas, productos y lugares comúnmente asociados con las advertencias de la Propuesta 65. Muchas de estas hojas informativas explican maneras en que usted puede reducir su exposición al usar un producto que lleva una advertencia (tales como utilizar un producto en un área bien ventilada; lavarse las manos después de manipular o usar un producto; o elegir un producto alternativo más seguro).

Si una advertencia de la Propuesta 65 no nombra una sustancia química, usted puede comunicarse con el fabricante y solicitar información sobre las sustancias químicas que suscitaron la advertencia. Para los lectores que deseen obtener más información sobre sustancias químicas y productos específicos asociados con las advertencias de la Propuesta 65, las hojas informativas brindan enlaces a otros sitios web de buena reputación que ofrecen información más detallada.

Siempre lea cuidadosamente las etiquetas e instrucciones de cada producto. Esta información, junto con una advertencia de la Propuesta 65, le indicará cuándo debe ejercer cuidado especial, como cuando usted piense utilizar decapantes de pintura o solventes que contengan [NMP](#) o [cloruro de metileno](#). Considere la posibilidad de utilizar productos alternativos sin sustancias químicas altamente tóxicas.

En general, cuando usted vea una advertencia de la Propuesta 65 en un producto que esté considerando comprar, puede verificar si los productos de la competencia tienen una advertencia similar. Algunas empresas han tomado medidas para reducir o eliminar las sustancias químicas tóxicas en sus productos, de tal manera que no tienen que proporcionar una advertencia.

Cómo puedo reducir mi riesgo de cáncer, efectos adversos en mi bebé en desarrollo y daño a mi salud reproductiva?

El riesgo que las sustancias químicas tóxicas representan para su salud depende del nivel de exposición al que usted se enfrenta. Dada la presencia generalizada de sustancias químicas tóxicas, todo el mundo enfrenta algún riesgo para la salud por la exposición a ellas.



Su propio riesgo depende también de otros factores. Estos incluyen su historial de salud, edad y estado socioeconómico, por nombrar solo algunos. Su riesgo también puede depender de su ocupación, el lugar donde vive y si tiene acceso a atención médica de calidad.

Evidentemente, no todos estos factores están bajo su control. Sin embargo, hay medidas que usted puede tomar para ayudar a reducir su riesgo de cáncer, daño al bebé en desarrollo durante su embarazo o efectos en su sistema reproductivo. El uso de las advertencias de la Propuesta 65 para guiar sus elecciones es solo una de estas medidas.

- Unas medidas básicas para reducir su riesgo de cáncer incluyen evitar el humo de tabaco y de cannabis, mantenerse físicamente activo y consumir una dieta rica en frutas, verduras y fibra.
- Si usted está esperando un bebé, puede ayudar a proteger la salud de su hijo solicitando atención prenatal; evitando el uso de [tabaco](#), [alcohol](#) y [cannabis](#); siguiendo las instrucciones de cualquier suplemento de vitamina A que usted tome para evitar una sobredosis; y absteniéndose de usar solventes y otros productos que contengan [NMP](#) o [cloruro de metileno](#).
- El humo del tabaco afecta la fertilidad, por lo que las mujeres y los hombres que esperan ser padres deben evitar fumar.
- Los trabajadores que utilicen, manipulen o puedan estar potencialmente expuestos a productos químicos tóxicos deben leer las hojas de datos de seguridad para esas sustancias químicas, usar el equipo de protección recomendado y seguir las prácticas de seguridad laboral recomendadas.



¿Ha ayudado la Propuesta 65 a reducir mi exposición a sustancias químicas tóxicas?

Sí. Desde su aprobación por los votantes de California en 1986, la Propuesta 65 ha ayudado a las personas en California a reducir su exposición a muchas sustancias químicas nocivas de dos maneras importantes.

En primer lugar, al exigir advertencias por escrito, la ley ha proporcionado a los consumidores del estado una

herramienta útil para tomar decisiones informadas y prudentes sobre sus compras y actividades, que pueden ayudarles a reducir su exposición.

En segundo lugar, la ley ha brindado un poderoso incentivo para que las empresas que operan en California reduzcan o eliminen las sustancias químicas incluidas en la lista de la Propuesta 65 de sus productos o instalaciones, para evitar tener que proporcionar una advertencia.

Por ejemplo, la Propuesta 65 ha ayudado a reducir o eliminar el uso de [plomo](#) en una amplia variedad de productos, como tintes para el cabello, pasta dental, cerámica, tapas de aluminio de botellas de vino, joyería infantil e incluso algunos tipos de galletas y dulces. También se han reducido drásticamente los niveles de 4-metilimidazol (4-MEI) en los refrescos de cola, una sustancia química cancerígena que se encuentra en algunos colorantes de caramelo, así como los niveles de [acrilamida](#) en las principales marcas de papas fritas.

La Propuesta 65 también ha llevado a eliminar [varias sustancias químicas](#) de muchos productos para el cuidado de las uñas que son dañinas para el bebé en desarrollo durante el embarazo, y ha alentado a los fabricantes de decapantes de pintura a desarrollar alternativas que no contengan [cloruro de metileno](#) o [NMP](#).

Estas son solo algunas de las muchas formas en que la Propuesta 65 ha ayudado a reducir la exposición de los consumidores a sustancias químicas tóxicas.

¿Seguirá ayudando la Propuesta 65 a reducir mi exposición a sustancias químicas tóxicas?

La investigación científica sigue identificando sustancias químicas tóxicas, incluyendo muchas sustancias químicas que antes se consideraban seguras. De forma regular, las sustancias químicas pasan a estar sujetas a la normativa de la Propuesta 65 cuando la evidencia científica demuestra que causan cáncer, dañan al bebé en desarrollo o perjudican la salud reproductiva.

Cuando esto ocurre, los fabricantes que han estado usando estas sustancias químicas frecuentemente buscan formas de reducir o eliminar su uso en sus productos. Las nuevas advertencias pueden alertar a los consumidores en California sobre la exposición a sustancias químicas de las que antes no se sabía que causaban problemas de salud.



De esta manera, la Propuesta 65 continúa basándose en los nuevos conocimientos científicos para reducir la exposición de las personas en California a sustancias químicas tóxicas.

La Propuesta 65 hace esto sin crear nuevas leyes o programas gubernamentales. Otras leyes ambientales y de seguridad de los productos son importantes para regular las sustancias químicas recientemente asociadas con el cáncer o los efectos reproductivos. La Propuesta 65 ayuda a asegurar que las empresas piensen en el uso de estas sustancias químicas y que las personas en California sean informadas sobre su posible exposición a ellas.

Para más información:

La Propuesta 65

- California Environmental Protection Agency (CalEPA)
Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA)
 - ▶ Proposition 65: Background
<https://www.p65warnings.ca.gov/faq>
 - ▶ Proposition 65: The List of Chemicals
<https://www.p65warnings.ca.gov/chemicals>
 - ▶ Proposition 65: Fact Sheets
<https://www.p65warnings.ca.gov/fact-sheets>