



Pensamos que nuestra piel actúa como si fuese una barrera que nos protege contra todo tipo de agentes externos, pero lo cierto es que no somos conscientes de que en realidad absorbemos gran parte de lo que entra en contacto con la piel. ¿Y esto qué quiere decir? Pues que si utilizas cosméticos que entre sus ingredientes contienen ingredientes poco recomendables, es más que probable que la piel lo absorba, causando reacciones indeseadas como **alergias, irritaciones, dermatitis** o, en casos más graves, incluso **cáncer**.

Pero claro, ¿quién va a pensar que productos que venden en grandes centros comerciales incluyan entre sus ingredientes toxicidades? Pues lo cierto es que sí. De hecho, te sorprenderías de la cantidad de ingredientes NO recomendados que incluyen! Y es que muchos fabricantes llevan décadas en el mercado y gracias a importantes campañas de marketing hacen que los usuarios se confíen y piensen que les están vendiendo algo bueno y encima a un precio relativamente económico, pero no siempre es así.

Otro de los problemas, más allá de las campañas de marketing y publicidad, es que la mayoría de las veces los usuarios no saben distinguir qué ingredientes son recomendados y qué ingredientes no lo son. En este sentido, en [Cosmética Natural Casera Shop](http://www.cremas-caseras.es) queremos ayudarte a distinguirlos, para que puedas escoger por ti mismo/a qué es lo que te conviene y lo que no.

Los siguientes ingredientes cosméticos se consideran desde «recomendados con restricciones» hasta «no recomendados» para un uso cosmético:

- Aceites minerales (paraffinum liquidum)
- Siliconas
- Derivados de PEG y PPG
- Propylene Glycol



- DEA, MEA, TEA
- Nitrosaminos y agentes nitrosantes
- Parabenos y otros conservantes
- Sodium Laureth Sulfate
- Sodium Lauryl Sulfate
- Derivados del Formaldehído
- Compuestos Orgánicos Halógenos
- Ftalatos (Phtalatos)
- Fragancias sintéticas
- Colorantes
- Filtros rayos U.V. en productos de protección solar
- Otros

Veamos en detalle estos ingredientes:

Paraffinum liquidum / Aceites y ceras minerales

Si te fijas, en muchísimos cosméticos verás que el ingrediente principal (la fase oleosa) es un aceite mineral en lugar de aceite vegetal. ¿El motivo? Muy fácil: a la industria cosmética el aceite mineral le sale baratísimo (¡incluso es la base de muchas cremas y aceites para bebés!). ¿Y sabes de dónde se obtiene? Del **petróleo**, igual que, por ejemplo, la cera de velas o el betún.

Inmediatamente después de aplicarla en la piel, te dará la sensación de que está fresca y perfecta, pero en realidad el aceite mineral **taponar los poros, reseca la piel**, la vuelve más vulnerable a agresiones externas y encima **acelera el desarrollo de las arrugas**. Algunas de las parafinas, con el tiempo, pueden incluso llegar a concentrarse en hígado,



riñones y ganglios linfáticos.

Sin ir más lejos, pintalabios y bálsamos labiales que te llevas continuamente a la boca y que llegas a tragar inconscientemente en cantidades pequeñas, también pueden ser fácilmente creados a base de aceites minerales.

Otros productos obtenidos del petróleo son:

- Petrolatum, Ceresin y Ozokerite, que aunque en un principio generan un suave tacto en la piel al tener una consistencia sedosa y muy fina, lo cierto es que en realidad cubren la piel con un film que bloquea sus funciones naturales, como son la eliminación de toxinas y la oxigenación.
- PVP / VA Copolímero (INCI: PVP/VA Copolymer) es muy utilizado en cosmética para temas capilares, como por ejemplo la laca. Contiene además Benzol, que afecta al hemograma. Partículas de esta sustancia podrían provocar que se sientan cuerpos extraños en los pulmones.

Nombres en nomenclatura INCI que encontramos en las etiquetas para este tipo de sustancias: Paraffinum liquidum, Paraffin, Microcrystalline Wax, Petrolatum, Mineral Oil, Ozokerite, Ceresin, PVP / VA Copolymer, Hydrogenated Polyisobutene, C13-14 Isoparaffin, Quaternium-7, -15 , 22,-31, -60, 80 etc, Vaseline, etc.

Siliconas

¿Sabías que las siliconas tienen efectos oclusivos y pueden llegar a **taponar los poros** de la piel? Es más, algunos algunos tipos de siliconas podrían incluso **provocar tumores**.

En productos para el cabello encontramos grandes cantidades de siliconas como Dimethicone o Cyclomethicone. Alisan el pelo, sí, pero también lo sellan, llegando a alterar



tratamientos capilares y a no dejar entrar nutrientes. Y lo mismo ocurre con la piel. Cyclopentasiloxane (su uso se recomienda con restricciones) se basa en silicona y se usa principalmente en cremas, lociones de protección solar y cosmética decorativa en general. Por si fuera poco, las siliconas **no son biodegradables** y causan un **fuerte impacto sobre el medio ambiente**.

INCI: Dimethicone, Dimethicone Copolyol, Cyclomethicone, Cyclopentasiloxane etc.

Derivados de PEG y PPG

Se obtienen de derivados del petróleo que son cancerígenos, como el óxido de etileno, y **su uso en productos de cosmética natural certificada está totalmente prohibido**. A pesar de ello, está muy extendido ya que cumple muchas funciones: sirve como tensioactivo, como emulsionante, como solvente, como suavizante y como base para cremas y geles. El número que viene después de PEG o Laureth indica la consistencia de la sustancia.

Entre sus efectos, destaca la **irritación de la piel**.

INCI: Copolyol, Polyglykol, Polysorbate, Ceteareth-, Ceteth-, Cetholth, Poloxamer 407, Laureth-, Pareth, etc.

Propylene Glycol

En cosmética el propylene glycol evita la evasión de la humedad, además de servir como solvente y suavizante en cremas, pastas dentales y desodorantes. Su lado negativo es que penetra rápidamente en la piel y **debilita la estructura celular** y de la proteína.

A los trabajadores que manipulan esta sustancia en fábricas les obligan a llevar guantes y gafas de protección para evitar el contacto directo con la piel, ya que puede provocar daños cerebrales y también a nivel de hígado y riñones.

En el listado INCI, en las etiquetas «Propylene Glycol» suele venir más bien al principio, lo



que quiere decir que su porcentaje es bastante alto.

DEA (Dietanolamina), MEA (Monoetanolamina) y TEA (Trietanolamina)

Se usan para regular el pH y como son liposolubles tienen gran eficacia en la profundidad de la piel. Las aminas forman nitrosaminos que son altamente cancerígenos si se utilizan en productos en combinación con nitratos o agentes nitrosantes.

De acuerdo a antiguos estudios, el DEA por sí solo no es cancerígeno, pero en estudios más recientes se ha mostrado un posible potencial cancerígeno por sí solo. Por lo que respecta a TEA, puede causar **reacciones alérgicas** y **resecar la piel**.

INCI: DEA (Dietanolamina), MEA (Monoetanolamina), y TEA (trietanolamina, MIPA, Hydroxyethyl-P-Phenylenediamine Sulfate, Chlorphenesin, etc.

Nitrosaminas y agentes nitrosantes

Nitrosaminas se forman de Nitritos y Aminas y tienen **efecto cancerígeno**. Llegan a los productos por materia prima contaminada o se forman durante el almacenamiento cuando ciertos ingredientes crean reacciones.

Estos ingredientes son agentes nitrosantes: 2-Bromo-2-Nitropropane-1, 3,-Diol; Cocoyl Sarcosine; Compuestos DEA; Imidazolidinyl Urea; Formaldehid, Lauryl Sarcosine; Compuestos MEA; Quaternium-7, 15, 31, 60, Sodium Lauryl Sulfate; Ammonium Lauryl Sulfate; Sodium Laureth Sulfate, Ammonium Laureth Sulfate.

Parabenos y otros conservantes

El tema de los parabenos ha generado (y continúa generando), una **gran controversia**.

Desde que se encontraron parabenos en el tejido de pacientes de tumor de mama, se les



asocia con posibles efectos estrógenos en el cuerpo, a pesar de que las autoridades han negado la seriedad de estos estudios. Y es que según las autoridades oficiales el uso de Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben y Butylparaben es seguro pero, por el contrario, no pueden confirmar la seguridad de Isopropyl-, Isobutyl-, Pentyl- und Phenylparaben al no existir datos suficientes.

En este sentido, algunos fabricantes han sustituido los parabenos con Methylisothiazolinone, Methylchlorisothiazolinone, pero lo cierto es que también pueden causar alergias (igual que los parabenos).

INCI: Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Butylparaben, Isopropylparaben, Isobutylparaben, Pentyl- und Phenylparaben, Methylisothiazolinone, Methylchlorisothiazolinone, Glutaraldehyde, Benzalkoniumchloride, Benzethoniumchloride, Cetrimonium Chloride.

Algunos tensioactivos aniónicos

La existencia de algunos tensioactivos aniónicos en champús y productos de limpieza pueden reaccionar con otros ingredientes y formar así nitratos y dioxinas que son cancerígenas.

INCI: Sodium Lauryl/Laureth Sulfate; Ammonium Lauryl/Laureth Sodium Methyl Cocoyl Taurate; Sodium Lauroyl /Cocoyl Sarcosinate; Potassium Coco Hydrolysed Collagen; TEA Laureth/Lauryl Sulfate; Lauryl/Cocoyl Sarcosine; Disodium Oleamide/Laureth/Diacyl Sulfosuccinate; usw

Dentro de estos tensioactivos aniónicos cabe destacar el proceso de producción de **Sodium Laureth Sulfate**, donde se genera el compuesto supuestamente cancerígeno 1,4 Dioxan que, por ejemplo, ha sido ingrediente principal de «Agent Orange» usado en la guerra de Vietnam. 1,4-. Dioxan interfiere con el equilibrio hormonal y se sospecha que puede



provocar varios tipos de cáncer y reducir la producción de espermatozoides. Sodium Laureth Sulfate es la forma alcohólica de Sodium Lauryl Sulfate y es algo menos irritante que este, pero reseca ms la piel.

Por lo que respecta a **Sodium Lauryl Sulfate**, es un ingrediente que se utiliza en muchos productos de limpieza industrial y se considera alergénico. Es absorbido rápidamente por los ojos, el cerebro, el corazón y el hígado, pudiendo provocar daños a largo plazo. Es más, se dice que incluso puede ralentizar procesos curativos, causar cataratas e interferir con el desarrollo de los ojos de los niños.

Por último es importante mencionar también Fluoruro, un producto residual en la industria y que no es biodegradable. Sobre este ingrediente se hará en breve una entrada aparte en este blog.

INCI: Sodium Flouride, Sodium Monoflourphosphate.



Formaldehido y sus derivados

Los derivados de formaldehido normalmente se usan como conservantes en varios cosméticos para las uñas, pero hay que tener en cuenta que es un fuerte alérgeno y que



puede causar un **envejecimiento prematuro de la piel**. Por su parte, el Instituto Internacional para la Investigación de Cáncer (IARC) considera que provoca cáncer.

En un principio el uso de formaldehído como tal está prohibido en productos cosméticos, pero como es muy eficaz contra la formación de hongos, se sigue usando, aunque en forma de diferentes composiciones químicas que antes o después liberan el formaldehído.

¡Importante! Aunque algunos llevan como parte de su nombre «Urea», deberás saber que que ver con la propia urea.

INCI: Bronidox, Bronopol, Bronosol, Diazolidinyl-Urea, Polyoxymethylene Urea , DMDM Hydantoin, Imidazolidinyl-Urea, 2-Bromo-2-Nitropropane-1,3-Diol, 5-Bromo-5-Nitro-1,3-Dioxane, Methenamine, Sodium Hydroxymethylglycinate, DMDM Hydantoin, Quaternium-15, Onyxide 500, Dimethyl Oxazolidine y sustancias que llevan MDM, DM, DMDM, DMHF o DEMD delante...

Compuestos orgánicos halógenos

Los halógenos son sustancias que en reacción directa con metales sin adición de oxígeno forman sales. Los más conocidos son Bromo, Cloro, Flúor y Yodo. Los compuestos se reconocen si contienen «Bromo-», «Jodo-» o «Chloro-» en el nombre. Pueden asentarse en el tejido, descomponerlo y provocar **alergias**. También pueden formar nitrosaminas.

INCI: Triclosan (Irgasan), Iodopropynyl Butylcarbamate, Methylchloroisoithiazolinone, Methyl dibromo Glutaronitrile, Chloracetamide, Dichlorophenyl-Imidazoldioxolan, Chlorphenesin, Isohexadecane, Polyacrylamide.

Ftalatos (Phtalatos)

Actúan en el cuerpo como si fuesen hormonas (como disruptores endocrinos), pueden influir en el mecanismo de protección de nuestra piel y no se excluye que dañen al hígado, a los



riñones y a los órganos reproductores.

INCI: Diethylphthalate, Dibutyl Phthalate, Dioctyl Phthalate, Phthalic Anhydride / Trimellitic Anhydride / Glycols Copolymer

Fragancias sintéticas

Nitroalmizcles y almizcles policíclicos. Estas fragancias sintéticas muchas veces se resumen en la etiqueta del producto como «Perfume» o «Fragancia» y no hace falta declararlos dada su baja concentración, pero aun así pueden causar **reacciones alérgicas** en personas sensibles. También algunos se han demostrado cancerígenos o mutagénicos en experimentos con animales. Se van acumulando en el ambiente y en el cuerpo humano (se ha llegado a detectar incluso en la leche materna).

INCI: Xileno de almizcle (MX), Cetona de almizcle = Musk (MK), Tonalide (AHTN), Galaxolide (HHCB).

Colorantes sintéticos

La lista de colorantes sintéticos menos recomendables en cosmética es larga, y sin embargo son muy usados. Destacan las sílabas «anilin», «anilid», «amine» y «diamine», terminaciones que aparecen en muchos colorantes sintéticos (por ejemplo Toluene-2,5-Diamine o Laurylamine Dipropylenediamine).

En las etiquetas de los productos podrás encontrarlos también como «CI-» con un número, por ejemplo «CI-15958». Detrás de esto se esconde 2-Hydroxy-1-(4-Sulfonato-Phenylazo)-6-Naphthalin-Sulfonat = E110 - Amarillo.

Filtros U.V. en productos de protección solar

Los filtros U.V. 4-Methyl-Benzylidencamphor (4-MBC o MBC), Octyl-Methoxycinnamate



(OMC), Benzophenone-3 (Oxybenzon), Homosalate (Homomenthylsalicylat o. HMS) y Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid (OD-PABA), se sospecha que podrían actuar como hormonas, y se han llegado a detectar en la leche materna y en el cuero de peces.

INCI: Benzophenone (seguida de un número), Camphor Benzalkonium Methosulfate, Octocrylene, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Drometrizole Trisiloxane, Ethylhexyl Methoxycinnamate, Ethylhexyl Triazone, Homosalate, Isopropyl Dibenzoylmethane.

Aluminum chlorohydrate

Es un ingrediente muy común en desodorantes antitranspirantes, pero puede tapar a los poros y provocar **reacciones inflamatorias** en la piel, ganglios y granulomas. Además, durante un tiempo estuvo bajo sospecha de que podría asociarse con casos de cáncer de mama.

INCI: Aluminium Chloride, Aluminium Chlorhydrate, Aluminum Chlorohydrate, Aluminum Chlorohydrate PG, Aluminum Fluoride, Aluminum Sesquichlorohydrate, Aluminum, Zirconium Trichlorohydrate GLY.

Alquitrán

De Alquitrán o brea de carbón se obtienen sustancias como **Phenol, Naphthalin, Alkyl-naphthalene, Biphenyl, Anthracene, Phenanthrene, Fluorene, Pyrene, Dibenzofuran, Dibenzothiophene, Chinoline, Indole y Carbazole, Aminophenol, Diaminobenzene, Phenylenediamine**. La seguridad del uso de estas sustancias a largo plazo todavía no ha sido demostrado y se les considera cancerígenos. Además pueden provocar **asma y dolores de cabeza**.

Usado en colorantes de cabello y champús anticaspa.



Disodium Edta / Trisodium Edta

Potencian la eficacia de otros conservantes, pero **debilita la membrana de las células**. Además, resultan problemáticos para el medioambiente.

Otros ingredientes que no se recomiendan o se recomiendan con restricciones

Carbomer, Styrene / Acrylates Copolymer (cancerígeno en experimentos con animales), Polymethyl Methacrylate, Etidronic Acid, Butilhidroxitolueno (BHT), O-Phenylphenol, PAB, PABA, Borax (Sodium Borate, Tetraborato de sodio), etc.

NOTA: Este listado no es exhaustivo.

FUENTES

- Oekotest Kosmetikliste
- www.oekotest.de
- www.codecheck.info
- www.ewg.org/skindeep
- www.wikipedida.org