



Disruptores endocrinos

¿Qué son?

Son sustancias químicas naturales o artificiales que alteran el equilibrio normal del sistema hormonal y lo pueden imitar, interferir o bloquear con posibles efectos nocivos tanto en los humanos como en la naturaleza.

¿Cuáles son y como nos ponemos en contacto con ellos?

La lista de disruptores o alteradores endocrinos es muy amplia (más de 600). Los disruptores a los que más frecuentemente estamos expuestos son: bisfenol A, dioxinas, perclorato, fitoestrogenos, ftalatos, y el triclosán

Además, es importante recordar que la exposición puede ocurrir en cualquier momento de la vida, aunque hay períodos de especial vulnerabilidad como en embarazo, la primera infancia y la etapa prepuberal, en donde el sistema endocrino en desarrollo es especialmente susceptible a ellos

¿Qué efectos pueden producir?

Los efectos pueden ocurrir a corto plazo o existir una latencia entre el momento de la exposición y sus efectos adversos, de manera que la exposición en la infancia o durante el embarazo puede tener consecuencias negativas en la vida adulta.

A partir de estudios experimentales y epidemiológicos parece que puede existir una relación entre varias enfermedades con la presencia en el ambiente de estas sustancias pero, en general, aun no se conoce el mecanismo concreto que pueda explicar estos efectos nocivos.

Se han descrito múltiples posibles efectos adversos en nuestra salud: bajo peso al nacer, prematuridad, mayor riesgo de obesidad y alteraciones cardiometabólicas, disfunción tiroidea y efectos inmunitarios. Así mismo aumento de la incidencia de tumores en órganos sexuales, alteraciones en la pubertad, la fertilidad y la reproducción

¿Cómo disminuir la exposición?

La Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica recomienda las siguientes [medidas](#):

En el hogar:

- Ventilar a diario.
- Evitar el uso de perfumes y ambientadores.
- Limpiar el polvo con aspiradora o paño húmedo.
- Reducir el tiempo frente a pantallas
- Lavado frecuente de manos.

En la alimentación:

- Priorizar alimentos frescos, de temporada y de proximidad, preferentemente ecológicos.

- Reducir el consumo de ultraprocesados y comida para llevar.
- Lavar bien o pelar frutas y verduras.
- Evitar el uso de plástico ya desde la compra, en contacto con la comida y en el microondas.
- Utilizar sartenes y ollas de acero inoxidable, vidrio o cerámica sin antiadherente.
- Utilizar utensilios de cocina de madera.

En productos cosméticos y de cuidado personal:

- Reducir el uso de cosméticos, especialmente lacas de uñas y productos para el cuidado de la piel.
- Usar productos libres de *parfum*, parabenos, benzofenonas, fenoxietanol, triclosán y parafina líquida.
- Reducir el uso de toallitas húmedas.
- Evitar esencia del árbol del té y lavanda.
- Priorizar tejidos naturales.

Para más información

<https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-quimicos/alteradores-endocrinos>

<https://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/endocrine>

<https://echa.europa.eu/es/hot-topics/endocrine-disruptors>

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2019/disruptores_endocrinos.htm

Artículo publicado el 10-11-2025, revisado por última vez el 10-11-2025

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/disruptores-endocrinos>