

**Hechos sobre fragancias**

- Se utilizan unos 3.000 – 5.000 productos químicos en las fragancias. |
- El 95% de estos productos químicos son derivados de petróleo. |
- Más del 80% de los productos químicos en las fragancias no han sido testados por su toxicidad en humanos. |
- Algunos de los productos químicos en los productos con fragancias están en la lista EPA de desechos peligrosos. | 1-2
- La industria del perfume no está regulada por ninguna agencia gubernamental y no se requiere mostrar los ingredientes en “fragancia”. |
- La Academia Nacional de Ciencias etiquetó las fragancias como una de las seis categorías de productos químicos que deberían tener alta prioridad por ser testado por su neurotoxicidad. |

**Productos de aseo personal a evitar**

- Perfumes y colonias
- Todos los productos perfumados – incluyendo jabón, champú, acondicionador y productos para el baño
- Lociones perfumados
- Crema perfumada para después del afeitado, Aftershave
- Desodorantes y antiperspirantes perfumados
- Champú y acondicionador, espray, gel, espuma y tinte para el pelo perfumados
- Laca y disolvente de uñas perfumados
- Maquillaje perfumado
- Servilletas antibacterianas para las manos perfumadas o limpiador de manos
- Otros artículos de aseo perfumados

**Productos de aseo personal a utilizar en su sitio**

- Aceites esenciales perfumados si se toleran o eliminar los perfumes
- Productos sin fragancias - jabones, champú, acondicionador y productos para el baño
- Loción - utiliza versiones sin olores aceites naturales, como jojoba, coco y aceite de oliva
- Crema para afeitarse – jabón
- Aftershave - witch hazel o peróxido de hidrógeno
- Desodorante: peróxido, cristales de sal natural, bicarbonato de soda, desodorantes sin esencias
- Cuidado del pelo: gel de aloe vera, zumo de limón
- Color para el pelo: variaciones naturales, peróxido para clarear, henna natural para dar color
- Champú /Acondicionador: variaciones sin olores, bicarbonato de soda, vinagre, ácido cítrico, aceites
- Laca de uñas y disolvente: variaciones más seguras de una tienda natural o al natural
- Maquillaje: productos no perfumados, variaciones naturales o al natural

**Referencias**

1. Massachusetts Nurses Association (MNA). Fragrance Free! Creating a Safe Health Care Environment. Courseserver.com. 2007. <http://www.courseserver.com/mna/>
2. Steinemann AC. Fragranced consumer products and undisclosed ingredients. Environ Impact Asses Rev (2008), doi:10.1016/j.eiar.2008.05.002.

Traducido al español por Plataforma para la Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y SSQM, Madrid  
<http://www.plataformafibromialgia.org/>