

Recomendaciones realizadas por los miembros del GEIDAC para los pacientes alérgicos a:

PARABENOS

1.- ¿Qué es este alérgeno?

Son conservantes que, debido a sus propiedades antimicrobianas, son ampliamente utilizados fundamentalmente en cosméticos, pero también en medicamentos, alimentos y productos industriales. A pesar de su frecuente uso, la incidencia de alergia a los mismos es relativamente baja. La mezcla usada en la serie estándar del GEIDAC contiene 4 parabenos:

- Metilparaben (metil-4-hidroxibenzoato, E218, E219)*
- Etilparaben (etil-4-hidroxibenzoato, E215)*
- Propilparaben (propil-4-hidroxibenzoato, E217)*
- Butilparaben (butil-4-hidroxibenzoato)*

2.- ¿Qué productos los contienen?

Cosméticos: máscara de pestañas, sombras y lápices de ojos, maquillajes, desmaquilladores, brillos de labios, pintalabios, esmaltes de uñas, mascarillas, cremas hidratantes, productos para higiene facial y corporal, autobronceadores, filtros solares, desodorantes, champúes, lociones para después del afeitado, aceites de baño, lociones para niños, productos depilatorios, etc.

Medicamentos: cremas y pomadas dermatológicas, colirios, gotas óticas y nasales, supositorios, vendajes con pastas oclusivas para úlceras de piernas, corticoides, heparinas, contraceptivos, anestésicos locales, jarabes para tos, soluciones inyectables en viales multidosis, polvos, aerosoles.

Alimentos y bebidas: pastelería, helados, cremas, refrescos, fiambres, gelatinas, aceites, etc.

3.- ¿Cómo puedo saber si un objeto contiene parabenos?

Debe leer atentamente las etiquetas de los productos.

Denominación internacional INCI: **METHYLPARABEN, ETHYLPARABEN, PROPYLPARABEN, BUTYLPARABEN.** Estos términos son los que encontrará en la etiqueta de los productos.

En productos no cosméticos tenga en cuenta los sinónimos que pueden usarse para referirse a los parabenos – ya mencionados*– y productos relacionados, como las sustancias derivadas del ácido para-aminobenzoico (PABA). Su dermatólogo le indicará acerca de éstos.

4.- ¿Qué puedo hacer para evitar la exposición?

Las siguientes recomendaciones le ayudarán a evitar la exposición o contacto con parabenos:

- Utilice sólo cosméticos y medicamentos convenientemente etiquetados en los que no figuren entre sus ingredientes los parabenos ni ninguno de sus sinónimos o productos relacionados.
- La ingesta de alimentos que contienen parabenos no acostumbra a ocasionar problemas.
- Evite el uso de cremas protectoras del sol que contengan PABA ya que podrían producirle reacciones de hipersensibilidad.
- Comunique a su proveedor que es alérgico y solicite productos exentos de estos alérgenos.
- Si su alergia es de origen ocupacional, solicite información a los responsables de su empresa sobre los materiales que puedan contener parabenos. Evite el contacto y protéjase de forma adecuada.

5.- ¿Qué productos los pueden substituir?

Hoy en día se comercializan productos alternativos que contienen otros conservantes, distintos a los parabenos, que usted puede utilizar sin que le ocasionen problemas.

Recuerde que, aunque usted sea alérgico a esta sustancia, la dermatitis que usted presenta no necesariamente es producida por esta alergia.

Esto es simplemente un texto informativo que no debería prevalecer sobre las indicaciones que le dé su dermatólogo.