

Ficha de datos de seguridad

Prepared In Accordance With HCS
29 C.F.R. 1910.1200**STONHARD****1. Identificación de la sustancia/mezcla y la empresa/empresa**

- 1.1 Identificador del producto** 6242A **Fecha De Revision:** 01/06/2026
Nombre Del Producto: Stonchem 310 WT amine **Fecha de Reemplazo:** 04/02/2024
- 1.2 Usos pertinentes identificados de la sustancia o de la mezcla y usos desaconsejados** Componente de recubrimientos industriales de multicomponentes - Uso industrial. Usos no recomendados: Otros que los recomendados.
- 1.3 Datos del proveedor de la ficha de datos de seguridad**
- Fabricante:** Stonhard, Division of StonCor Group, Inc.
1000 East Park Avenue
Maple Shade, NJ 08052
+1 856 7797500 (US)
- Hoja de datos producida por:** ehs@stonhard.com
- 1.4 Teléfono de emergencia:** +1 703-741-5970 - North America
+1 800-424-9300
+55 11 4349 1359 - South America
+52 55 8526 4930 - Central America
+44 20 3885 0382 - Middle East, Eastern Europe, Western Europe, And Africa
+65 3163 8374 - Asia, South Asia, And Oceania

2. Identificación de riesgos**2.1 Clasificación de la sustancia o de la mezcla**

Toxicidad aguda, inhalación, categoría 3
Mutagenicidad de células germinales, categoría 2
Corrosión de la piel, categoría 1
Sensibilizador de la piel, Categoría 1

2.2 Elementos de la etiqueta

Símbolo (s) de producto



Palabra de advertencia

Peligro

Nombrado productos químicos en la etiqueta

alcohol bencílico, fenol, 1,2-ciclohexandiamina, m-phenylenebis(methylamine)

Indicaciones de Peligro

Toxicidad aguda, oral, categoría 4	H302	Nocivo en caso de ingestión.
Corrosión de la piel, categoría 1	H314-1	Provoca quemaduras graves en la piel y lesiones oculares graves.
Sensibilizador de la piel, Categoría 1	H317	Puede provocar una reacción alérgica en la piel.
Toxicidad aguda, inhalación, categoría 3	H331	Tóxico en caso de inhalación.
Mutagenicidad de células germinales, categoría 2	H341	Se sospecha que provoca defectos genéticos.

Frases de precaución

P260	No respirar el polvo/el humo/el gas/la niebla/los vapores/el aerosol.
P264	Lavarse manos concienzudamente tras la manipulación.
P270	No comer, beber ni fumar durante su utilización.
P280	Llevar guantes/prendas/gafas/máscara de protección.
P284	Llevar equipo de protección respiratoria.
P301+310	EN CASO DE INGESTIÓN: Llamar inmediatamente a un CENTRO DE INFORMACION TOXICOLOGICA o a un médico.
P301+330+331	EN CASO DE INGESTIÓN: Enjuagarse la boca. NO provocar el vómito.
P302+352	EN CASO DE CONTACTO CON LA PIEL: Lavar con agua y jabón abundantes.
P304+340	EN CASO DE INHALACIÓN: Transportar a la víctima al exterior y mantenerla en reposo en una posición confortable para respirar.
P305+351+338	EN CASO DE CONTACTO CON LOS OJOS: Aclarar cuidadosamente con agua durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando.
P308+P313	EN CASO DE exposición manifiesta o presunta: Consultar a un médico.
P333+313	En caso de irritación o erupción cutánea: Consultar a un médico.
P362+364	Quitar las prendas contaminadas y lavarlas antes de volver a usarlas.
P363	Lavar las prendas contaminadas antes de volver a usarlas.
P405	Guardar bajo llave.
P501	Gestionar los residuos de los contenidos de los recipientes a eliminar/tratar de acuerdo con las regulaciones de residuos peligrosos.

2.3 Otros peligros

Sin información

Resultados de la valoración PBT y mPmB:

El producto no cumple los criterios para PBT/VPvB de conformidad con el anexo XIII.

3. Identificación de los componentes/composición**3.2 Mezclas****Sustancias peligrosas**

<u>Nombre según la CEE</u>	<u>Einec No.</u>	<u>No. CAS</u>	<u>%</u>	<u>Clasificaciones</u>	
alcohol bencílico	202-859-9	100-51-6	30 - <60	H302-312-317-319-3 31	Acute Tox. 3 Inhalation, Acute Tox. 4 Dermal, Acute Tox. 4 Oral, Eye Irrit. 2, Skin Sens. 1B
1,2-ciclohexandiamina	211-776-7	694-83-7	10 - <30	H302-314-317	Acute Tox. 4 Oral, Skin Corr. 1, Skin Sens. 1
m-phenylenebis (methylamine)	216-032-5	1477-55-0	10 - <30	H302-314-317-330-4 12	Acute Tox. 2 Inhalation, Acute Tox. 4 Oral, Aquatic Chronic 3, Skin Corr. 1, Skin Sens. 1
fenol	203-632-7	108-95-2	1.0 - <5.0	H302-311-314-331-3 41-373	Acute Tox. 3 Dermal, Acute Tox. 3 Inhalation, Acute Tox. 4 Oral, Muta. 2, Skin Corr. 1B, STOT RE 2

No. CAS

100-51-6
694-83-7
1477-55-0
108-95-2

Factores M**Información Adicional:**

El texto para las declaraciones de peligro de GHS que se muestran arriba (si las hay) se da en la Sección 16.

4. Primeros auxilios**4.1 Descripción de los primeros auxilios**

Notas generales: Cuando los síntomas persistan o en caso de duda, pedir el consejo de un médico.

En caso de inhalación: Salir al aire libre. Consultar a un médico después de una exposición importante.

Después del contacto de la piel: Utilícese un jabón neutro, si está disponible. Eliminar inmediatamente lavando con jabón y mucha agua desprendiéndose del calzado y de todas las ropas contaminadas.

Después del contacto visual: Enjuagar inmediatamente con abundancia de agua, también debajo de los párpados, por lo menos durante 15 minutos. Retirar las lentillas.

Después de la ingestión: Limpiar suavemente o lavar la boca con agua. NO provocar vómitos. Nunca debe administrarse nada por la boca a una persona inconsciente.

Autoprotección del socorrista:

No se tomará ninguna medida que implique ningún riesgo personal o sin la formación adecuada. Puede ser peligroso para la persona que proporciona ayuda dar reanimación boca a boca. Lave bien la ropa contaminada con agua antes de quitársela, o use guantes.

4.2 Principales síntomas y efectos, agudos y retardados

Provoca quemaduras graves. Nocivo en contacto con la piel y por ingestión. Irrita los ojos y las vías respiratorias.

4.3 Indicación de toda atención médica y de los tratamientos especiales que deban dispensarse inmediatamente

Consultar inmediatamente un médico. No hay información disponible sobre pruebas clínicas y monitoreo médico. Información toxicológica específica sobre las sustancias, caso esté disponible, se encuentra en la sección 11.

5. Medidas Para Combatir Incendios**5.1 Medios de extinción:**

Dióxido de carbono, producto químico seco, Espuma

Por razones de seguridad para no ser utilizadas: Alcohol, soluciones con base alcohólica o cualquier otro producto que no esté en la lista.

5.2 Peligros específicos derivados de la sustancia o la mezcla

Sin información

5.3 Recomendaciones para el personal de lucha contra incendios

En caso de fuego, protéjase con un equipo respiratorio autónomo. Chorro de agua de gran volumen. Productos de descomposición peligrosos formados en condiciones de incendio. El agua de extinción debe recogerse por separado, no debe penetrar en el alcantarillado. Usar agua pulverizada, espuma resistente al alcohol, productos químicos secos o dióxido de carbono.

6. Medidas a Tomar en caso de Derrame Accidental**6.1 Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia**

Asegúrese una ventilación apropiada. Utilícese equipo de protección individual.

6.2 Precauciones para la protección del medio ambiente

Evite que el material contamine el agua del subsuelo. Evite que el producto penetre en el alcantarillado.

6.3 Métodos y material para la contención y limpieza

Impedir nuevos escapes o derrames de forma segura. Contenga el derramamiento, empápelo con material absorbente incombustible, (e.g. arena, tierra, tierra de diatomáceas, vermiculita) y transfíralo a un contenedor para su disposición según las regulaciones locales/nacionales (véase la sección 13).

6.4 Referencia a otras secciones

Por favor revisar los requerimientos de eliminación o los requerimientos de eliminación específicos del país para este material. Vea la Sección 13 para obtener más información.

7. Manipulación Y Almacenamiento**7.1 Precauciones para una manipulación segura**

Instrucciones para el manejo seguro: Utilizar solamente en áreas provistas de ventilación y extracción apropiadas. Llevar equipo de protección individual. No respirar vapores o niebla de pulverización.

Medidas de protección e higiene: Lávense las manos antes de los descansos y después de terminar la jornada laboral. Mientras se utiliza, se prohíbe comer, beber o fumar.

7.2 Condiciones de almacenamiento seguro, incluidas posibles incompatibilidades

Condiciones que deben evitarse: Fuentes directas de calor.

Condiciones de almacenamiento: Almacenar en envase original. Mantenerlo encerrado en una zona únicamente accesible por las personas autorizadas o calificadas. Almacenar en un lugar seco y bien ventilado, lejos de fuentes de calor, ignición y luz directa del sol.

7.3 Usos específicos finales

La mezcla y la aplicación deben ser de acuerdo con las hojas de datos técnicos.

8. Controles De Exposicion, Proteccion Personal

8.1 Parámetros de control

Ingredientes con límites de exposición ocupacional (US)

<u>Nombre</u>	<u>No. CAS</u>	<u>ACGIH TWA</u>	<u>ACGIH STEL</u>	<u>ACGIH Ceiling</u>
alcohol bencílico	100-51-6			
1,2-ciclohexandiamina	694-83-7			
m-phenylenebis(methylamine)	1477-55-0			0.1 MGM3
fenol	108-95-2	5 PPM		

<u>Nombre</u>	<u>No. CAS</u>	<u>OSHA PEL</u>	<u>OSHA STEL</u>
alcohol bencílico	100-51-6		
1,2-ciclohexandiamina	694-83-7		
m-phenylenebis(methylamine)	1477-55-0		
fenol	108-95-2	19 MGM3, 5 PPM	

Otros consejos: Consultar la regulación para el trabajador y país referente a los límites de exposición.

8.2 Controles de la exposición

Protección personal

Protección respiratoria: No se necesita normalmente equipo de protección personal respiratorio. Respirador con un filtro para vapor orgánico.

Proteccion Ocular: Gafas de seguridad.

Protección para las manos: Guantes impermeables.

Body Protection: Ropa de manga larga.

Quitar y lavar la ropa contaminada antes de reutilizar.

Otros equipos de protección: Sin información

Controles De Ingeniería: Evitar el contacto con la piel, ojos y ropa. Asegurarse de una ventilación adecuada, especialmente en locales cerrados.

9. Propiedades Fisicas Y Quimicas

9.1 Información sobre propiedades físicas y químicas básicas

Aspecto:	ÁMBAR
Estado Físico	Líquido móvil
Olor	AMONACAL
Concentración Límite de Olor	No determinado
pH	alcalino
Punto de fusión / punto de congelación (°C)	No determinado
Punto de ebullición/rango (° C)	401 - N.D.
Flash Point, (°F / °C)	>201F / >94C
Rango De Evaporacion	No determinado

Inflamabilidad (sólido, gas)	No determinado
Superior / inferior de inflamabilidad o explosión	0.0 - N/A
Presión de vapor	LESS THAN 10.33835 @ 21C
Densidad de vapor	N/A
Densidad relativa	No determinado
Solubilidad en / miscibilidad con agua	Leve (0.1 - 1%)
Coefficiente de reparto n-octanol/water	No determinado
Temperatura de autoignición (°C)	No determinado
Temperatura de descomposición (° C)	No determinado
viscosidad	100
Peligro de explosión	No determinado
Propiedades oxidantes	No determinado

9.2 Otros datos

Contenido de VOC G/L: 255

Gramos de Voc por litro de producto de recubrimiento aplicado (mezcla de la Parte A y Parte B) por ASTM D2369 Método E.

Gravedad específica (G/CM3) 1.054

10. Estabilidad Y Reactividad

10.1 Reactividad

No hay riesgos de reactividad conocidos bajo condiciones normales de almacenamiento y uso.

10.2 Estabilidad química

Estable en condiciones normales.

10.3 Posibilidad de reacciones peligrosas

Una polimerización peligrosa puede ocurrir.

10.4 Condiciones que deben evitarse

Fuentes directas de calor.

10.5 Materiales incompatibles

Agentes oxidantes fuertes.

10.6 Productos de descomposición peligrosos

Dióxido de carbono (CO₂), monóxido de carbono (CO), óxidos de nitrógeno (Nox), humo denso negro.

11. Propiedades Toxicológicas

11.1 Información sobre los efectos toxicológicos

Toxicidad Aguda:

LD50 oral: Sin información

Inhalación LC50: Sin información

Irritación: No hay información disponible.

Corrosividad: No hay información disponible.

Sensibilización: No hay información disponible.

Repetidas dosis tóxicas: No hay información disponible.

Carcinogenicidad: No hay información disponible.

Mutagenicidad: No hay información disponible.

Tóxico para la reproducción: No hay información disponible.

STOT-exposición única: No hay información disponible.

STOT-exposición repetida: No hay información disponible.

Riesgo de aspiración: No hay información disponible.

Si no hay información disponible anteriormente bajo toxicidad aguda, los efectos agudos de este producto no se han probado. Los datos sobre componentes individuales se tabulan a continuación:

<u>No. CAS</u>	<u>Nombre químico</u>	<u>LD50 oral</u>	<u>Dérmico LD50</u>	<u>Vapor LC50</u>	<u>Gas LC50</u>	<u>Polvo/niebla LC50</u>
100-51-6	alcohol bencílico	1230 mg/kg, rat	2000 mg/kg, rabbit	4.178 mg/l, rat, 4h	0.000	4.178 mg/l, 4h, rat
694-83-7	1,2-ciclohexandiamina	1752 mg/kg, rat, oral			0.000	0.000
1477-55-0	m-phenylenebis(methylamine)	930 mg/kg, rat	>3010 mg/kg, rat	1.34 mg/l 4 h	0.000	0.000
108-95-2	fenol	317 mg/kg oral		316 mg/m3 inhalation	0.000	0.000

Información Adicional:

Sin información

12. Información Ecológica

12.1 Toxicidad:

EC50 48HR (Daphnia): Sin información

IC50 72HR (algas): Sin información

LC50 96hr (pez): Sin información

12.2 Persistencia y degradabilidad:	Sin información
12.3 Potencial de bioacumulación:	Sin información
12.4 Movilidad en el suelo:	Sin información
12.5 Resultados de la valoración PBT y mPmB:	El producto no cumple los criterios para PBT/VPvB de conformidad con el anexo XIII.
12.6 Otros efectos adversos:	Sin información

<u>No. CAS</u>	<u>Nombre químico</u>	<u>EC50 48hr</u>	<u>IC50 72hr</u>	<u>LC50 96hr</u>
100-51-6	alcohol bencílico	230 mg/l	700 mg/l	460 mg/l
694-83-7	1,2-ciclohexandiamina	Sin información	Sin información	
1477-55-0	m-phenylenebis(methylamine)	Sin información	Sin información	
108-95-2	fenol	4-7 mg/l	Sin información	

13. Consideraciones sobre la eliminación

- 13.1 **Métodos para el tratamiento de residuos:** Si no se puede reciclar, elimínese conforme a la normativa local. Los contenedores vacíos deben ser llevados a un sitio de manejo aprobado para desechos, para el reciclado o eliminación.

14. Información para el Transporte

14.1 Número ONU	UN2735
14.2 Designación oficial de transporte de las Naciones Unidas	Aminas, líquido, corrosivo, N.O.S.
Nombre técnico	1,2-CYCLOHEXANEDIAMINE, BENZENE-1,3-DIMETHANAMINE
14.3 Clase(s) de peligro para el transporte	8
Peligro de envío subsidiario	no aplicable
14.4 Grupo de embalaje	III
14.5 Peligros para el medio ambiente	no aplicable
14.6 Precauciones particulares para los usuarios	no aplicable
EMS-No.:	F-A, S-B
14.7 Transporte a granel con arreglo al anexo II del Convenio Marpol 73/78 y del Código IBC	no aplicable

15. Información Reglamentaria

- 15.1 Reglamentación y legislación en materia de seguridad, salud y medio ambiente específicas para la sustancia o la mezcla:

Regulaciones federales de EE. UU.: Como sigue -

CERCLA - Categoría Sara Hazard

Este producto ha sido revisado de acuerdo con el riesgo de EPA Categorías promulgadas bajo secciones 311 y 312 de la Ley de enmienda de Superfund y Reautorización de 1986 (SARA Título III) y se considera, bajo definiciones aplicables, resolver las siguientes categorías:

Acute Toxicity (any route of exposure), Skin Corrosion or Irritation, Respiratory or Skin Sensitization, Germ cell mutagenicity

Sara Sección 313:

Este producto contiene las siguientes sustancias sujetas a los requisitos de informe de la Sección 313 del Título III de la Enmienda y reautorización Ley de Superfondo (SARA) de 1986 y 40 CFR parte 372:

<u>Nombre químico</u>	<u>No. CAS</u>	<u>%</u>
fenol	108-95-2	3.03

Ley de control de sustancias tóxicas:

Todos los componentes de este producto están enumerados en el inventario de la TSCA o están exentos.

Este producto contiene las siguientes sustancias químicas sujetas a los requisitos que señalan de TSCA 12 (b) si está exportado de los Estados Unidos:

No existen componentes TSCA 12 (b) en este producto.

Ley de Aire Limpio de EE. UU.:

Categoría de recubrimiento de la EPA:	INDUSTRIAL MAINTENANCE COATINGS
Límite de contenido de VOC de la EPA (G/l)	450
Contenido de VOC del producto (G/L)	255
Recomendaciones de adelgazamiento:	10%
Recomendaciones de aplicación:	Solo para uso industrial

*De acuerdo con la definición federal de la U.S. EPA para las categorías de recubrimiento en 40 CFR 59.401.

**Gramos de VOC por litro de producto de revestimiento como se aplican (mezcla de la Parte A y Parte B) por el método ASTM D2369 E.

Regulaciones estatales de EE. UU.: Como sigue -

Nueva Jersey derecho a saber:

Los materiales siguientes son no-peligrosos, pero están entre los cinco componentes superiores en este producto.

<u>Nombre químico</u>	<u>No. CAS</u>
modified aliphatic amine	68610-56-0

Pennsylvania derecho a saber

Los siguientes ingredientes no peligrosos están presentes en el producto en mayor que 3%.

<u>Nombre químico</u>	<u>No. CAS</u>
modified aliphatic amine	68610-56-0

Regulaciones internacionales: como sigue -*** DSL canadiense:**

Todos los ingredientes químicos incluidos en el inventario o están exentos.

15.2 Evaluación de la seguridad química:

El proveedor no ha realizado ninguna evaluación de seguridad química para esta sustancia/mezcla.

CALIFORNIA PROPOSITION 65 REPRODUCTIVE TOXINS:**Atención**

ADVERTENCIA: El Estado de California es conocedor de que este producto contiene alguna(s) sustancia(s) química(s) que provoca(n) malformaciones congénitas y otros daños reproductivos.

Nombre químico

No. CAS

No components listed as Prop Toxin

CALIFORNIA PROPOSITION 65 CARCINOGENS:**Atención**

ADVERTENCIA: El Estado de California es conocedor de que este producto contiene alguna(s) sustancia(s) química(s) que provoca(n) cáncer.

Nombre químico

No. CAS

No components listed as Prop Toxin

16. Otra Informacion**Texto para declaraciones de peligro de GHS que se muestran en la Sección 3 que describe cada ingrediente:**

H302	Nocivo en caso de ingestión.
H311	Tóxico en contacto con la piel.
H312	Nocivo en contacto con la piel.
H314	Provoca quemaduras graves en la piel y lesiones oculares graves.
H317	Puede provocar una reacción alérgica en la piel.
H319	Provoca irritación ocular grave.
H330	Mortal en caso de inhalación.
H331	Tóxico en caso de inhalación.
H341	Se sospecha que provoca defectos genéticos.
H373	Puede provocar daños en los órganos tras exposiciones prolongadas o repetidas.
H412	Nocivo para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.

Razones para la revisión

Las propiedades de sustancia y/o producto cambiadas en la sección (s):

01 - Identificación

08 - Controles de exposición/protección personal

11. Información Toxicológica

12 - Información ecológica

15 - Información regulatoria

Declaración (s) de revisión cambiado

Esta hoja de datos de seguridad (SDS) ha sido modificada para cumplir con las nuevas normas nacionales de comunicación de peligros, las que adoptaron lo estipulado por el sistema UN GHS. Se han realizado cambios en su formato y en su contenido, en base a la clasificación GHS (si corresponde), revise cada sección de la SDS por cambios específicos. Esta hoja de datos de seguridad (SDS) ha sido modificada para cumplir con los nuevos requisitos de la EU CLP. Se han realizado cambios en su formato y en su contenido, en base a la clasificación CLP (si corresponde), revise cada sección de la SDS por cambios específicos.

Lista de referencias:

Esta Ficha de Datos de Seguridad se recopiló con los datos y la información de las siguientes fuentes:

- La base de datos reglamentaria Ariel, facilitada por la 3E Corporation de Copenhague (Dinamarca).
- Centro Común de Investigación en Ispra, Italia.
- Reglamento (CE) 1272/2008 con sus modificaciones posteriores.
- Reglamento (CE) 1272/2006 con sus modificaciones posteriores.
- Reglamento (UE) 2020/878 de la Comisión
- Decisión 2000/532/CE del Consejo de la UE y su anexo titulado "Lista de residuos".
- Ficha de datos de seguridad del proveedor de la materia prima
- La clasificación del producto se basa en los métodos de cálculo establecidos en el Anexo I y Anexo II del CLP Reg. 1272/2008 sobre la composición exacta de la fórmula

Acronimo / clave abreviatura:

CLP	Reglamento de Clasificación, Etiquetado y Envasado
EC	Comisión Europea
EU	Unión Europea
US	Estados Unidos
CAS	Servicio de compendio químicos (sugiero dejarlo en ingles)
EINECS	Inventario Europeo de Sustancias Químicas Existentes.
REACH	Registro, evaluación, autorización de regulación de productos químicos
GHS	Sistema globalmente armonizado de clasificación y etiquetado de productos químicos
LTEL	Límite de exposición a largo plazo
STEL	Límite de exposición a corto plazo
OEL	Límite de exposición laboral
ppm	Partes por millón.
mg/m3	miligramo por metro cúbico
TLV	Valor límite
ACGIH	Conferencia Americana de Higienistas Industriales Gubernamentales
OSHA	Administración de Seguridad y Salud Laboral
PEL	Límites de exposición permitidos
VOC	Componentes orgánicos volátiles
g/l	Gramos por litro
mg/kg	miligramos por kilogramo
N/A	No aplica
LD50	Dosis letal al 50%
LC50	Concentración letal al 50%
EC50	Mitad de la concentración maxima efectiva
IC50	Mitad de la concentración maxima inhibitoria
PBT	Sustancia química tóxica, persistente, bioacumulable
vPvB	Muy persistente y bioacumulable
EEC	Comunidad económica europea
ADR	Transporte Internacional de Mercancías Peligrosas por Carretera
RID	Transporte Internacional de Mercancías Peligrosas por Ferrocarril
UN	Naciones unidas
IMDG	Código Marítimo Internacional de Mercancías Peligrosas
IATA	Asociación del Transporte Aéreo Internacional
MARPOL	Convención Internacional para la Prevención de la Contaminación causada por Buques,

1973 modificada por el protocolo de 1978
IBC Contenedor a granel internacional
RTI Irritación del tracto respiratorio
NE Efectos Narcóticos
OMI Organización Marítima Internacional
Nota P: No es necesario aplicar la clasificación como carcinógeno o mutágeno si la sustancia contiene menos del 0,1 % en peso de benceno.
Nota 10: La clasificación como carcinógeno por inhalación se aplica únicamente a las mezclas en forma de polvo que contengan 1 % o más de dióxido de titanio en forma de partículas o incorporado a partículas con un diámetro aerodinámico $\leq 10 \mu\text{m}$.

La información de esta hoja corresponde a nuestro presente conocimiento. No está especificado y no tiene propiedades de garantía específica. La información es intencionada y proviene de guías generales de salud y seguridad basada en nuestro conocimiento de manipulación, almacenaje y uso del producto. No es aplicable por inusual o usos no estándar del producto o donde las instrucciones y recomendaciones no seas seguidas.