

# PFAS

## Preguntas Frecuentes

### ¿Qué son los PFAS y dónde se encuentran?



Los PFAS, abreviatura de sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas, son un grupo de sustancias químicas artificiales ampliamente utilizadas desde la década de 1950 para fabricar diversos productos resistentes a la grasa y al agua. A menudo se les llama "productos químicos para siempre" porque no se descomponen fácilmente en el medio ambiente, persistiendo en la tierra y el agua durante largos períodos. Estas sustancias químicas pueden entrar a nuestro cuerpo principalmente a través de la ingestión, lo que significa que podemos consumirlas cuando comemos o bebemos sustancias contaminadas. Las investigaciones indican que los PFAS están en la sangre de casi todos los residentes de EE. UU., y los análisis de **sangre del cordón umbilical** y **leche materna** ilustran que la exposición comienza antes del nacimiento.

Existen miles de tipos de compuestos PFAS. Dos tipos comunes son:

- PFOA ácido perfluorooctanoico (perfluorooctanoic acid)
- PFOS ácido perfluorooctano sulfónico (perfluorooctane sulfonic acid)



Los PFAS se encuentran habitualmente en artículos cotidianos como utensilios de cocina antiadherentes, telas y alfombras resistentes a las manchas, ropa impermeable, espumas contra incendios (utilizadas cerca de bases aéreas y aeropuertos), productos de cuidado personal como champú, e incluso en materiales de envasados de alimentos como cajas de pizza, bolsas de palomitas y envases de comida rápida.

### ¿Cuáles son los riesgos para la salud de la exposición a las sustancias químicas PFAS?

Los PFAS son **químicos disruptores endocrinos**. Interfieren con nuestro sistema hormonal. Cuando una sustancia química externa interfiere con el sistema hormonal, puede provocar resultados adversos para la salud.

Los estudios científicos actuales han demostrado que la exposición a los químicos PFAS puede:

- Afectan el crecimiento, aprendizaje y comportamiento de bebés y niños mayores;
- Decrease fertility;
- Aumentar la hipertensión arterial en mujeres embarazadas;
- Interfieren con los niveles hormonales naturales en el cuerpo;
- Afectan el sistema inmunitario (haciendo que ciertas vacunas sean menos eficaces, especialmente en los niños);
- Aumentar ciertos tipos de cáncer (por ejemplo, cáncer de riñón, próstata y testículos); y
- Aumentar el colesterol alto y la hipertensión.



## ¿Qué medidas pueden tomar las familias para reducir las exposiciones perjudiciales?

Aunque puede ser difícil eliminar por completo la exposición a las sustancias químicas PFAS porque se encuentran en muchos productos cotidianos, hay medidas prácticas que puede adoptar:



**Filtre su agua potable:** Si vive en un **zona preocupada por el agua contaminada con PFAS**, invierta en un filtro de agua certificado designado para eliminar los PFAS. Los estudios demuestran que la ósmosis inversa y los filtros de dos etapas son los que mejor eliminan los PFAS. Además, consulte a su autoridad local del agua para informarse sobre las medidas para reducir los niveles de PFAS en el suministro de agua de su comunidad.



**Fórmula infantil segura:** Para las familias en **zonas preocupada por el agua contaminada con PFAS**, deben elegir fórmula para bebés premezclada o prepare fórmula con fuentes de agua que estén libres de contaminación por PFAS.



**Manténgase informado:** Manténgase al día sobre las advertencias locales de pesca y caza antes de consumir pescado, marisco o caza silvestre de origen local para garantizar un consumo seguro.



**Control eficaz del polvo en interiores:** Dado que los PFAS y otras sustancias químicas pueden acumularse en el polvo doméstico, adopte una rutina regular de limpieza del polvo utilizando una trapeador húmedo o un paño mojado en superficies sólidas y aspirando las alfombras con una aspiradora que tenga un **filtro de partículas de aire de alta eficiencia** (high-efficiency particulate air filter- HEPA).

**Elecciones conscientes del consumidor:** Sea consciente de sus elecciones cuando se trata de productos de consumo cotidiano:



- **Artículos de cocina:** Reemplace las ollas y sartenes antiadherentes dañadas, rayadas o astilladas por alternativas más seguras como el acero inoxidable o hierro fundido.



- **Palomitas de maíz:** En lugar de usar bolsas de palomitas de maíz para microondas, opte por granos de maíz y prepare palomitas en la estufa o en una máquina de palomitas de maíz de vidrio apta para microondas.



- **Recipientes para alimentos:** Reduzca el uso de recipientes de comida rápida y para llevar, ya que muchos están recubiertos con PFAS. Seleccione recipientes reutilizables de vidrio o acero inoxidable para alimentos/bebidas. Si necesita utilizar artículos desechables de un solo uso, elija productos de papel sin recubrimiento, ya que ofrecen una opción resistente a la grasa y no contienen PFAS. En el caso de los productos compostables, seleccione **recipientes con certificación BPI**.



- **Textiles:** Absténgase de comprar ropa, alfombras y tapicerías resistentes al agua, impermeables o antimanchas para minimizar la posible exposición a PFAS. (Consulte en **Mamavation** una lista de impermeables sin PFAS).



- **Productos de cuidado personal:** Evite los productos que contengan ingredientes que incluyan las palabras "fluoro", "polyflour", "PTFE", "teflon" o "perfluor".

**Estas precauciones pueden reducir significativamente la exposición de su familia a los PFAS y promover un entorno más seguro.**