



Cómo reducir la exposición a las PFAS en el agua del grifo

331-681 • Revisado el 8/31/2022 Spanish

¿Qué son las PFAS?

Las PFAS (por su sigla en inglés, sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas) son una gran familia de sustancias químicas que se utilizan desde la década de 1950 para fabricar una gran variedad de productos de consumo impermeables, resistentes a las manchas y antiadherentes. Algunos ejemplos son los envases de alimentos, la ropa de exterior y las sartenes antiadherentes. Las PFAS también tienen muchos usos industriales debido a sus propiedades especiales. En el estado de Washington, las PFAS se utilizaron en ciertos tipos de espumas contra incendios.

¿Cómo puedo minimizar mi exposición a las PFAS en el agua potable?

Use una fuente alternativa de agua para beber y cocinar. Otra opción es instalar un sistema de tratamiento del agua en casa, como la ósmosis inversa o un filtro de carbón activado, que esté certificado por la National Sanitation Foundation (NSF) para reducir los niveles de PFAS en el agua. Siga las recomendaciones de mantenimiento y sustitución del fabricante.

¿El agua embotellada contiene PFAS?

Se han encontrado PFAS en algunas marcas de agua embotellada. La FDA (por su sigla en inglés, Administración de Alimentos y Medicamentos) aún no ha establecido límites obligatorios. La International Bottled Water Association (IBWA) afirma que exige a sus miembros que analicen anualmente sus productos de agua embotellada para detectar PFAS y que limiten las PFAS en el agua embotellada a 5 partes por billón (ppt) para cualquier PFAS o a 10 ppt para más de una PFAS. Estos límites se ajustan a los consejos de salud del estado de Washington, pero podrían no ajustarse a los nuevos niveles de advertencia de salud de la EPA (por su sigla en inglés, Agencia de Protección Ambiental) para el PFOA (por su sigla en inglés, ácido perfluorooctanoico) y el PFOS (por su sigla en inglés, sulfonato de perfluorooctano).

Nota: No todos los distribuidores de agua embotellada son miembros de la IBWA. Puede consultar en bottledwater.org.

¿Debo seguir amamantando a mi bebé si hay PFAS en el agua del grifo?

Si las PFAS en el agua potable están por encima de las SAL (por su sigla en inglés, medidas de intervención a nivel estatal) (niveles establecidos para proteger la salud humana), le recomendamos que cambie a una fuente alternativa de agua potable, si es posible, y que siga amamantando a su bebé. Sobre la base de la ciencia actual, los beneficios conocidos de la lactancia materna parecen superar los posibles riesgos para la salud que las PFAS podrían presentar para los lactantes en casi todas las circunstancias. Hable con su proveedor de atención médica si tiene dudas sobre las PFAS y la lactancia.

¿Debo utilizar el agua del grifo para mezclar la leche de fórmula para lactantes si hay PFAS en el agua?

Si las PFAS en el agua del grifo están por encima de las SAL del estado de Washington, le recomendamos que cambie a una fuente alternativa de agua para mezclar la leche de fórmula para lactantes.

¿Puedo hervir el agua para eliminar las PFAS?

No, no puede eliminar las PFAS hirviendo el agua.

¿Puedo bañarme si hay PFAS en el agua del grifo?

Sí. Ducharse o bañarse no constituyen una fuente significativa de exposición a las PFAS.

¿Puedo lavar los platos y la ropa si hay PFAS en el agua del grifo?

Sí. Lavar la ropa o los platos no constituyen una fuente significativa de exposición a las PFAS.

¿Puedo regar mi huerta con agua contaminada por PFAS y comer esos productos?

Los estudios demuestran que algunas PFAS del suelo o del agua de riego pueden ser absorbidas por las plantas. La cantidad de PFAS que acaba en las porciones comestibles varía según las condiciones del suelo, el tipo de planta y el tipo de PFAS, y su concentración en el suelo y el agua.

Si le preocupa, le presentamos algunas formas de minimizar la exposición.

- ◆ Lave o friegue los productos agrícolas antes de comerlos para sacarles toda la tierra y evitar tragarla. Las PFAS pueden estar en las partículas de tierra.
- ◆ Pele y lave los tubérculos antes de comerlos.
- ◆ Añada abono limpio a la tierra de la huerta. Aumentar el contenido orgánico de la tierra de la huerta puede reducir la cantidad de PFAS que las plantas absorben del suelo.
- ◆ Use agua de lluvia o instale un filtro para eliminar las PFAS del agua de riego de la huerta.

¿Puedo dar de beber al ganado agua contaminada por PFAS?

Los animales de granja pueden absorber las PFAS del agua potable y transferirlos a los huevos, la carne y la leche. El consumo habitual de estos productos animales podría dar lugar a una exposición elevada para una persona o una familia. No existen reglamentos ni advertencias sobre las PFAS que rijan el consumo de productos animales. Sin embargo, puede reducir su exposición si hace lo siguiente:

- ◆ Evite el consumo de vísceras. Las PFAS pueden depositarse en el hígado, los riñones y la sangre.
- ◆ Haga que sus animales beban agua potable o instale un filtro para eliminar las PFAS del agua que beben.

Para obtener más información

Puede encontrar nuestras [publicaciones en línea](#) (en inglés) o visitar nuestra [página web sobre la contaminación por PFAS](#) (en inglés).

Póngase en contacto con nuestra oficina regional más cercana de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Si tiene una emergencia fuera del horario de atención, llame al 877-481-4901.

[Región este](#), Spokane Valley: 509-329-2100.

[Región noroeste](#), Kent: 253-395-6750.

[Región suroeste](#), Tumwater: 360-236-3030.



Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.