






# Los PFAS y su salud

Las sustancias perfluoroalquiladas (PFAS, por sus siglas en inglés) son sustancias químicas artificiales utilizadas en la industria y los productos de consumo. Migran a través del aire, el suelo y el agua. Las PFAS se conocen como químicos perpetuos porque se descomponen muy lentamente. Existe una investigación en curso que tiene como objetivo comprender cómo los PFAS pueden ser perjudiciales para el ser humano.

## El riesgo de experimentar un impacto adverso en la salud por la exposición a PFAS depende de los siguientes factores:

1. La cantidad, la frecuencia, la vía y la duración de la exposición
2. El estado de salud de una persona, su bienestar físico, mental y social, la ausencia de enfermedades o lesiones
3. El acceso a atención médica de calidad, agua potable y otros determinantes sociales de la salud

	VÍA DE EXPOSICIÓN	CONSEJOS PARA EVITAR LA EXPOSICIÓN
	Agua potable procedente de fuentes contaminadas por PFAS	Analice el agua del pozo; Instale filtración si está contaminada; Beber agua filtrada
	Comer pescado capturado en aguas contaminadas por PFAS	Evite comer pescado procedente de cursos de agua afectados por PFAS; Conozca la fuente y busque avisos de consumo
	Tragar o respirar accidentalmente polvo contaminado	Utilice un filtro HEPA al pasar la aspiradora; Quite el polvo con un paño o fregona húmedos; Cambie los filtros de las unidades de calefacción y refrigeración con regularidad
	Los envases alimentarios suelen contener PFAS. La mayoría de los utensilios de cocina antiadherentes están fabricados con politetrafluoroetileno (PTFE), un tipo de PFAS.	Utilice utensilios de cocina de hierro fundido, acero al carbono o cerámica; Saque los alimentos del envase para guardarlos; Evite recalentarlos en recipientes de comida para llevar; Evite las palomitas de microondas
	Comer verduras cultivadas en suelos contaminados con PFAS o regadas con agua contaminada con PFAS	Lave los productos antes de comerlos; Utilice materia orgánica en su suelo; Utilice bancales elevados con tierra limpia; Utilice guantes y lávese las manos después de trabajar en el huerto y antes de comer; Pele los tubérculos y retire las hojas exteriores de las verduras de hoja.

### Los impactos conocidos sobre la salud debido a la exposición a los PFAS incluyen los siguientes:

- Aumento de los niveles de colesterol
- Bajo peso al nacer
- Menor respuesta de anticuerpos a algunas vacunas
- Hipertensión inducida por el embarazo y preeclampsia
- Cáncer renal y testicular
- Cambios en las enzimas hepáticas



Para más información, visite esta página web: <https://www.santafecountynm.gov/public-works/pfas>

Fuentes: Agencia de protección medioambiental: <https://www.epa.gov/pfas>;

Agencia de sustancias tóxicas y registro de enfermedades de los CDC: <https://www.atsdr.cdc.gov/pfas/health-effects/index.html>

Informe de los consumidores: *Cómo evitar los PFAS*:

<https://www.consumerreports.org/toxic-chemicals-substances/how-to-avoid-pfas-a8582109888/>