

PFAS

Sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas

¿QUÉ ES PFAS?

PFAS son un grupo complejo de productos químicos artificiales que repelen el agua y el aceite. Se emplean en muchos productos de consumo que resisten la grasa, las manchas y el agua.

Las personas pueden entrar en contacto con las PFAS al ingerir alimentos, beber agua, inhalar aire contaminado o ingerir accidentalmente polvo contaminado con PFAS. Se ha encontrado evidencia de que la exposición a estas sustancias puede tener efectos nocivos en la salud humana.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SABER QUÉ ES PFAS?

Se han detectado PFAS en los sistemas de agua potable en los estados de los Estados Unidos, incluyendo Puerto Rico, con concentraciones que exceden los niveles de seguridad estatales y federales.

Dado que el cuerpo humano puede tardar años en eliminar los compuestos químicos PFAS, la exposición a niveles superiores a los límites recomendados podría conllevar efectos adversos para la salud a largo plazo.

PFAS EN ARTÍCULOS DE CONSUMO

Los artículos de consumo pueden representar una fuente de exposición a las PFAS. Estos productos abarcan:

- Algunos papeles resistentes a la grasa, envoltorios de comida rápida, bolsas de palomitas de maíz para microondas, cajas para pizzas y envoltorios de caramelos.
- Utensilios de cocina antiadherentes como sartenes y ollas recubiertas con Teflon®.
- Recubrimientos a prueba de manchas utilizados en alfombras, tapicerías y otros textiles.
- Ropa resistente al agua
- Productos de limpieza.
- Productos de higiene personal (champú, hilo dental) y cosméticos (esmalte de uñas, maquillaje para los ojos).
- Pinturas, esmaltes y selladores.

RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR LA EXPOSICIÓN A PFAS

La mejor forma de protegerse a sí mismo y a su familia es disminuir la exposición a las PFAS. Cuanto antes reduzca su exposición a estas sustancias, antes su cuerpo podrá comenzar a eliminarlas.

- Use utensilios de cocina con revestimiento antiadherente de acuerdo con las pautas del fabricante.
- Use utensilios de cocina de acero inoxidable o hierro fundido.
- Evite los envases de alimentos resistentes al agua y al aceite.
- Evite los revestimientos resistentes a las manchas en alfombras, muebles y ropa.
- Evite los repelentes de agua en la ropa.
- Use productos de cuidado personal sin ingredientes de "PTFE" o "Fluoro".
- Utilice filtros de agua diseñados para eliminar PFAS.
- Quite el polvo de las superficies del hogar con un paño húmedo.