



Cómo reducir la exposición a las PFAS en el agua potable

331-681 • 2/4/2022

¿Qué son las PFAS?

Las sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas (PFAS, por su sigla en inglés) son una gran familia de sustancias químicas que se utilizan desde la década de 1950 para fabricar una gran variedad de productos de consumo resistentes a las manchas y al agua, y productos 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 por parte del ejército estadounidense, los departamentos de bomberos locales y los aeropuertos.

Cuándo minimizar la exposición a las PFAS en el agua potable

A menos que reciba una orden de no beber del sistema de agua, el nivel de PFAS encontrado en el agua potable no presenta una amenaza inmediata para la salud. Esta amenaza se trata de la presencia de contaminantes crónicos que se acumulan lentamente durante años de exposición. Nuestras medidas de intervención a nivel estatal (SAL, por su sigla en inglés) son establecer límites recomendados para el consumo de agua potable a largo plazo.

Si hay PFAS por encima de las medidas de intervención a nivel federal o estatal en el agua potable, es posible que su sistema de agua ya esté tomando medidas para eliminarlas del agua del grifo. Mientras se consideran estas medidas, los individuos deberían minimizar su exposición conforme esta guía.

Si está embarazada, amamantando o mezcla la leche de fórmula para lactantes con agua del grifo, es prudente minimizar la exposición. Estos grupos beben más agua por kilo de peso corporal que la mayoría de las personas y pueden ser especialmente vulnerables a los efectos nocivos para la salud de las PFAS.

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

Puede reducir su consumo de agua del grifo complementándola con una fuente alternativa de agua, como el agua embotellada, 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 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, pero la industria del agua embotellada (IBWA, por su sigla en inglés) exige ahora 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.

Nota: No todos los distribuidores de agua embotellada son miembros de la IBWA.

¿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, 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 de agua alternativa 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?

Sí, no creemos que los productos de la huerta sean una fuente importante de exposición a las PFAS.

Para obtener más información (recursos en inglés)

Nuestras publicaciones están en línea en doh.wa.gov/drinkingwater o en nuestra [página web sobre la contaminación de PFAS](#).

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. Los clientes con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.