



Sustancias PFAS: Qué son y cómo proteger su salud

¿Qué son las sustancias PFAS?

Las sustancias PFAS (por su sigla en inglés, perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas) son un grupo de compuestos químicos fabricados por el hombre. A las PFAS a veces se las llama "químicos eternos" porque tardan mucho en degradarse en el medioambiente.

Las sustancias PFAS se han utilizado desde la década de 1950 para la fabricación de productos comerciales que sean:

- Resistentes a las manchas.
- Resistentes al agua.
- Antiadherentes.
- Resistentes a la grasa.
- Resistentes a los químicos y a la temperatura.

Las PFAS también se usaban en algunos tipos de espumas de extintores, como la AFFF (por sus siglas en inglés, espuma formadora de película acuosa). Este tipo de espuma se utiliza para apagar incendios de combustible.

2 de los compuestos químicos más conocidos de los grupos de las PFAS son el PFOS (por sus siglas en inglés, sulfonato de perfluorooctano) y PFOA (por sus siglas en inglés, ácido perfluorooctanoico).

¿Por qué son las sustancias PFAS un problema para la salud?

Algunas sustancias PFAS pueden acumularse en nuestro organismo cuando estamos expuestos durante mucho tiempo (de meses a años). Esto es un problema porque tener niveles altos de sustancias PFAS en nuestros organismos podría aumentar el riesgo de impactos negativos para la salud, como:

- Cáncer de riñón y testículos.
- Bebés con un peso por debajo del ideal al nacer.
- Disminución en la respuesta del sistema inmunitario a las vacunas, como las vacunas para el tétanos, lo que las hace menos efectivas a la hora de prevenir infecciones.
- Niveles elevados de colesterol.
- Problemas de presión arterial durante el embarazo.

"Químicos eternos" no significa "eternos en su organismo"

Cuando reduce su exposición, las sustancias PFAS empiezan a dejar su organismo.

¿De qué formas estoy expuesto a las sustancias PFAS?

Las formas más comunes de exposición a las PFAS en los productos comerciales y el medioambiente son las siguientes:

- Beber agua contaminada con PFAS.
- Consumir comida (como carne, lácteos y verduras) producidos en lugares donde la tierra o el agua están contaminados con PFAS.
- Consumir pescado o mariscos que provienen de aguas o sedimentos contaminados con PFAS.
- Ingerir accidentalmente residuo o polvo de productos comerciales que contienen PFAS, como alfombras resistente a las manchas, algunas sartenes antiadherentes, aerosoles impermeabilizantes, cosméticos y ceras para esquí.
- Ingerir o inhalar accidentalmente polvo de suelo contaminado con PFAS.

Debido a que se han usado PFAS en tantos productos comerciales, casi todas las personas en Estados Unidos ya tienen PFAS en sus organismos. Sin embargo, las comunidades que tienen PFAS en su agua, suelo o comida a menudo tienen mayores niveles de PFAS en sus organismos por estar más expuestos.

¿Cómo reduzco los riesgos de impacto en mi salud?

La mejor manera de reducir los riesgos de impacto a la salud por las PFAS es reducir la exposición. A continuación encontrará algunas maneras de reducir su exposición:

- Cambie a una fuente de agua alternativa si las PFAS en su agua superan los niveles de seguridad sanitaria. Instale un filtro de agua certificado para reducir los niveles de PFAS o use agua embotellada.
- Siga los avisos de pesca de PFAS si consume lo que pesca.
- Cambie los pollos y otros animales de cría a agua alternativa si tiene PFAS en el agua y consume sus huevos, leche o carne.
- Reemplace los objetos domésticos que contengan PFAS por opciones sin PFAS. O reduzca la frecuencia de uso.
- Siga las recomendaciones de limpieza para reducir las PFAS en el polvo del hogar.
- Lave, friegue y pele las verduras de raíz cultivadas en casa antes de consumirlas si riega su huerto con agua que contiene PFAS.
- Use guantes o lávese las manos luego de hacer jardinería o jugar con tierra.

Para obtener más información, visite www.doh.wa.gov/pfas.

DOH 334-585 June 2025 Spanish

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 doh.information@doh.wa.gov.

¿Cómo elimina mi organismo las PFAS?

Cuando reduce su exposición, las sustancias PFAS abandonan su organismo a través de su:

- Orina
- Heces
- Flujo menstrual
- Leche materna Si tiene PFAS en su agua, cambie a una fuente de agua alternativa y siga amamantando a su bebé.

Durante el embarazo, las PFAS en el organismo de la madre pueden pasar al feto y la placenta.

Consulta nuestros consejos para la lactancia materna en www.doh.wa.gov/pfas.

¿Cuánto tiempo tardan las PFAS en desaparecer de mi organismo?

Cuando reduce su exposición, las PFAS comienzan a desaparecer de su organismo. Los distintos tipos de PFAS desaparecen de su organismo a velocidades diferentes. La velocidad con la que las PFAS desaparecen de su organismo varía de persona a persona.

La velocidad con la que las PFAS desaparecen de su organismo se mide a partir de una "vida media". Una vida media es la cantidad de tiempo que los niveles de PFAS en su sangre demoran en reducirse a la mitad.

Vida media promedio de las sustancias PFAS más comunes

Sustancia PFAS	Vida media promedio
PFHxS	De 5.3 a 15 años
PFDA	De 4 a 7.1 años
PFOS	De 3.3 a 4.6 años
PFNA	De 2.5 a 4.3 años
PFOA	De 2.3 a 3.9 años
PFBS	35 días
PFHxA	32 días
PFBA	3 días

Evaluación del sitio y División de toxicología

Oficina de Ciencias de la Salud Pública Ambiental
Departamento de Salud del Estado de Washington

dohheha@doh.wa.gov