



# Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States  
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



## Las PFAS (sustancias perfluoralquiladas o polifluoralquiladas)



### ¿Sabía usted?

Las PFAS consisten en miles de sustancias químicas que han sido usados desde la década de 1940 para fabricar revestimientos antiadherentes y telas a prueba de manchas y agua. La exposición a estas sustancias es común y la mayoría de las personas son expuestas por medio de agua o alimentos contaminados y al usar ciertos productos "a prueba de agua" o "a prueba de manchas". A las PFAS se les conoce a veces como "sustancias químicas eternas" porque permanecen en el medio ambiente y en nuestros cuerpos durante mucho tiempo. Los niños con mayores niveles de contacto con las PFAS tienen más probabilidades de padecer problemas de colesterol y de crecimiento limitado en bebés.

### Haga esto

- ✓ **Pregunte a su proveedor de agua** si tiene los resultados de pruebas de PFAS o haga usted una prueba para medir las PFAS en el agua de su pozo si tiene.
- ✓ **Aquí puede ver un mapa** de los lugares donde los Centros de Control de Enfermedades (CDC) están investigando los niveles de PFAS.
- ✓ **Algunos estados tienen datos** sobre los resultados de pruebas de PFAS que se pueden ver en internet.
- ✓ **Lea el informe** sobre la confianza del consumidor sobre el agua en.
- ✓ **Considere usar un filtro** certificado para **reducir los niveles de PFAS en el agua:**
  - ✓ **Hervir el agua no reduce las PFAS.** Muchos filtros de agua tampoco lo hacen. Asegúrese de elegir un filtro certificado para reducir las PFAS.
  - ✓ **Si los niveles** están sobre 0.004 partes por mil millones (ppt) de PFOA o 0.02 ppt de PFOS, considere usar una fuente de agua alterna si no puede usar un filtro certificado para PFAS.

### No haga esto

- ✗ No guarde los alimentos en recipientes de comida para llevar ni en papel resistente a la grasa. A cambio, transfiera la comida a recipientes de vidrio, cerámica o acero inoxidable lo antes posible.
- ✗ No compre:
  - Alfombras o muebles a prueba de manchas (porque normalmente tienen una capa protectora con muchas PFAS);
  - Ropa o calzado "resistente a manchas/*stain resistant*", "repelente al agua/*water repellent*" o "repelente a la suciedad/*dirt repellent*" a menos que sean necesarios para la seguridad y no exista ninguna alternativa;
  - Utensilios de cocina con revestimiento antiadherente;
  - Productos de aseo personal (para la piel, el cabello, etc.) con ingredientes que contengan "fluoro" o PTFE (p. ej. Maquillaje "a prueba de agua/*waterproof*");
  - Hilo dental recubierto. Compre mejor el no revestido.
- ✗ Evite aplicar aerosoles o tratamientos anti agua que contengan PFAS.



Para más información, escanee el código o visite:  
[wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards](https://wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards)