



MANTENGA SU HOGAR Y SU FAMILIA SANOS

Reduzca su exposición a las **PFAS**
Las sustancias per y polifluoroalquilo
(PFAS, por sus siglas en inglés)



Publication: 20-04-043ES
Revisado en mayo de 2024

Para solicitar una acomodación bajo la ADA, comuníquese con Ecología llamando al 360-407-6700 o enviando un correo electrónico a hwtrpubs@ecy.wa.gov. Para el servicio de retransmisión de Washington o TTY, llame al 711 o al 877-833-6341.

¿CÓMO Y **POR QUÉ** SE USAN?

Las PFAS son un grupo de sustancias químicas que ayudan a crear una barrera contra el agua y las manchas. Repelen la humedad, por lo que muchos fabricantes las usan en sus productos de consumo, entre estos:^{1,2}



Batería de cocina antiadherente



Ropa impermeable



Recipientes de comida para llevar



Productos de limpieza



Alfombras y textiles



Tratamientos antimanchas y resistentes al agua



Espuma contra incendios

¿QUE SON LAS **PFAS**?

Las PFAS son un grupo de químicos tóxicos que están presentes en nuestros productos, hogares, cuerpos, y el medio ambiente, y que nunca desaparecen por completo.



Las PFAS nunca desaparecen del medio ambiente, por lo que son conocidas como **“químicos eternos.”**

43 estados tienen agua potable contaminada con PFAS. Esto afecta a más de **19 millones** de personas.



Se sospecha que la **espuma contra incendios** es una de las principales fuentes de contaminación por PFAS del **agua potable de nuestro estado**

Casi el **100%** de los estadounidenses tiene algún tipo de **PFAS** en la sangre.



¹ <https://ecology.wa.gov/Safer-Products-WA>

² <https://apps.ecology.wa.gov/publications/summarypages/2004019.html>

¿CÓMO PUEDO VERME **EXPUESTO** A LAS PFAS?

Los productos en su hogar pueden liberar PFAS a medida que se van desgastando. Por ejemplo, el desgaste diario de su sofá puede liberar PFAS. Una vez liberadas, las PFAS se acumulan en el polvo y el aire en su casa.



Otras formas comunes de verse expuesto son:



El consumo de agua o alimentos contaminados.

o

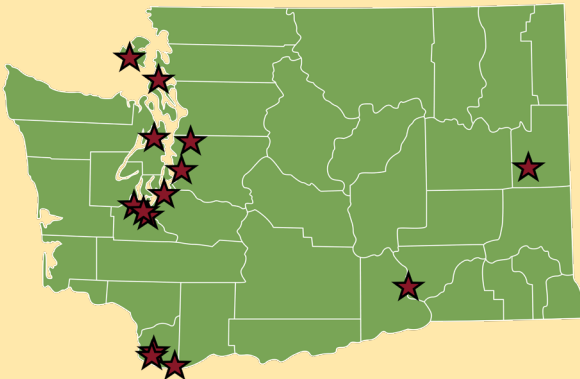
El contacto con productos que contienen PFAS.



¿Por qué hay PFAS en nuestra agua?

Una de las formas en que nuestros sistemas de agua pueden contaminarse es cuando la espuma contra incendios que contiene PFAS se filtra al agua subterránea.

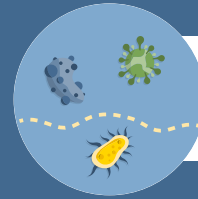
★ Medidas adoptadas para reducir la exposición a las PFAS



Más de **\$1M**

Costo de instalar filtrado de PFAS en un sistema de agua contaminado.

¿CÓMO **ME** PODRÍAN AFECTAR?



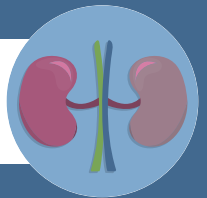
Toxicidad del sistema inmunológico



Toxicidad reproductiva



Toxicidad del desarrollo



Algunos cánceres



Toxicidad de los órganos

¿QUÉ PUEDO HACER PARA **PREVENIR LA EXPOSICIÓN?**

Estos son algunos pasos que usted puede tomar para reducir la amenaza de las PFAS en su casa:



Compre productos que no tengan PFAS. Prevenga que las PFAS entren en su casa preguntando a las tiendas: ¿qué hay en los productos que venden?

Evite productos etiquetados como antimanchas y resistentes al agua. Pregúntese: “¿En realidad necesito que este producto que tengo en casa sea antimanchas? ¿Puedo simplemente lavarlo más a menudo?”

Aspire y desempolve su casa frecuentemente. Las PFAS se pueden acumular en el polvo y materiales suaves, como las alfombras. Limpie las superficies frecuentemente y use una aspiradora con un filtro HEPA para reducir la exposición. Esto es especialmente importante para proteger a los niños y las mascotas, ya que estos pasan más tiempo en el suelo.

Deje sus zapatos en la puerta. Podemos introducir químicos tóxicos en nuestras casas con los zapatos.



Evite utensilios de cocina antiadherentes cuando sea posible. Usar utensilios de cocina antiadherentes puede liberar PFAS en su casa. Use un sartén de hierro en su lugar. Si usa utensilios de cocina antiadherentes, mantenga la temperatura a menos de 400° F, y deje de usarlos una vez se rayen o descascaren.

Ventile su casa. Abrir las ventanas ayuda a circular el aire y previene la exposición a químicos tóxicos en aire y polvo estancados.

