

Niveles de acción estatal de Washington para las PFAS en agua potable

CUÁNDO Y CÓMO

REDUCIR LA EXPOSICIÓN A LAS PFAS EN EL AGUA POTABLE:



-  Se han descubierto PFAS (por su sigla en inglés, sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas) en los suministros de agua potable de millones de estadounidenses, incluidos los del estado de Washington, que superan los niveles de seguridad estatales y federales recomendados. Dado que el cuerpo puede tardar muchos años en eliminar las sustancias químicas PFAS, la exposición a niveles que están por encima de los límites recomendados podría tener efectos dañinos para la salud.
-  Los niveles de acción estatal de Washington (SAL, por sus siglas en inglés) lo ayudan a saber cuándo tomar medidas para proteger su salud. Si el agua del grifo de su casa tiene niveles de PFAS que superan nuestros SAL, tome medidas para reducir las PFAS del agua que bebe y usa para cocinar.
-  Reducir la exposición a las PFAS es la mejor manera de protegerse y proteger a su familia. Cuanto antes reduzca su exposición a las PFAS, antes podrá empezar su cuerpo a eliminarlas.

Instalar un filtro de agua que reduzca las PFAS en el lavabo de su cocina puede ayudarlo a reducir los niveles de PFAS del agua que bebe y usa para cocinar.

Siga los consejos de la última página si los niveles de PFAS de su agua potable son más altos que nuestros SAL.

Nuestros SAL están basados en los mejores datos científicos disponibles y pueden actualizarse a medida que obtenemos más información sobre los impactos de las PFAS en la salud.

Los análisis de agua de los laboratorios privados a veces arrojan resultados con medidas, o "unidades", diferentes a la parte por billón. Nuestros SAL se muestran en la siguiente tabla en unidades de medida comunes.

SUSTANCIAS PFAS	SAL en partes por billón (ppt)	SAL en nanogramos por litro (ng/l)	SAL en microgramos por litro (ug/l)	SAL en partes por mil millones (ppb)
PFOA (ácido perfluorooctanoico)	10 ppt	10 ng/l	0.010 ug/l	0.010 ppb
PFOS (sulfonato de perfluorooctano)	15 ppt	15 ng/l	0.015 ug/l	0.015 ppb
PFNA (ácido perfluorononanoico)	9 ppt	9 ng/l	0.009 ug/l	0.009 ppb
PFHXS (sulfonato de perfluorohexano)	65 ppt	65 ng/l	0.065 ug/l	0.065 ppb
PFBS (ácido perfluorobutanossulfónico)	345 ppt	345 ng/l	0.345 ug/l	0.345 ppb

¿Quiénes deben seguir las recomendaciones de los niveles de acción estatal?

Todas las personas que beban agua con niveles de PFAS que superan nuestros SAL deben tomar medidas para reducir los niveles de PFAS. Esto es particularmente importante para grupos vulnerables, como personas embarazadas, personas que puedan quedar embarazadas, personas que están amamantando y sus bebés, bebés que toman leche de fórmula mezclada con agua del grifo y niños menores de 5 años. Estos grupos generalmente beben más agua que la mayoría de las personas y son más vulnerables debido a la etapa de la vida en la que se encuentran.

¿Por qué debería reducir mi exposición a las PFAS?

Hay evidencia sólida de estudios con animales y evidencia de apoyo de estudios con humanos que sugieren que las PFAS pueden dañar la salud humana. En las personas, los niveles altos de PFAS en el cuerpo pueden afectar el sistema inmune y hacer que algunas vacunas sean menos eficaces, aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de riñón, producir niveles altos de colesterol y reducir el peso al nacer. Las PFAS también pueden aumentar el riesgo de desarrollar otros tipos de cáncer (como el cáncer de testículo), enfermedades tiroideas, presión arterial alta durante el embarazo y otros problemas reproductivos.

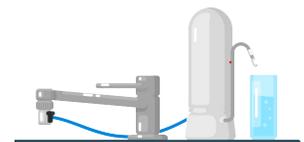
El riesgo de desarrollar problemas de salud de una persona depende del grado, la frecuencia y el tiempo de exposición que haya tenido. La edad, el estilo de vida y la salud en general pueden afectar la respuesta de su cuerpo a la exposición a PFAS. La mejor manera de protegerse y de proteger a su familia es reducir la exposición.

Los sistemas de filtrado de agua en el punto de uso (POU) pueden ayudar a reducir los niveles de PFAS

Algunos sistemas de filtrado de agua en el punto de uso (POU, por su sigla en inglés) pueden reducir las PFAS. Estos filtros pueden ser de dos tipos: filtros para debajo del lavabo o filtros para la encimera. Los filtros del sistema POU para reducir las PFAS suelen ser filtros de carbón granular activado certificados por la Federación Estadounidense de Normas (NSF, por su sigla en inglés) para reducir las PFOA y PFOS (norma 53 de NSF/ANSI [por su sigla en inglés, Instituto Nacional Estadounidense de Estándares], debe incluir la declaración de reducción de PFOA/PFOS), o filtros de ósmosis inversa. Consulte nuestra hoja informativa (<https://doh.wa.gov/sites/default/files/2022-10/331-699.pdf>) para saber qué tipo de filtro se adapta mejor a sus necesidades y cómo encontrarlo.



Filtro para debajo del lavabo



Filtro para la encimera

Nota sobre el agua utilizada para el riego de la huerta y el consumo del ganado

Los niveles de PFAS seguros para el riego de la huerta y el consumo del ganado aún no se conocen por completo. Sabemos que las plantas pueden absorber algunas PFAS del suelo y del agua de riego. El grado de exposición a PFAS de una persona por comer plantas contaminadas con PFAS depende del estado del suelo, el tipo de planta, el tipo de PFAS y los niveles de PFAS que haya en el suelo y en el agua. También sabemos que los animales de granja que beben PFAS pueden transmitirlos a los huevos, la leche o la carne. No existen normas ni pautas que regulen el consumo de plantas y productos derivados de animales contaminados con PFAS.

Si esto le preocupa, considere la posibilidad de filtrar el agua que utiliza para la jardinería y el ganado. Para la jardinería, le recomendamos lo siguiente:

- Lave o friegue bien la suciedad de los productos antes de comerlos para evitar tragar tierra.
- Pele y lave todas las hortalizas de raíz antes de comerlas.
- Utilice el agua de lluvia para regar la huerta.
- Añada compost limpio a la tierra de su huerta. Aumentar el contenido orgánico del suelo de su huerta puede reducir la cantidad de PFAS que sus plantas absorben del suelo.

Para obtener una lista de laboratorios de análisis de agua para detectar PFAS certificados, visite <https://doh.wa.gov/sites/default/files/2022-09/221-700.pdf>.

Para obtener más información sobre las PFAS, visite <https://doh.wa.gov/community-and-environment/contaminants/pfas>.



DOH 334-473 MARCH 2022 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 civil.rights@doh.wa.gov.