

## ¿Qué son productos químicos altamente fluorados?

Los productos químicos altamente fluorados, también conocidos como sustancias perfluoroalquiladas (PFAS, por sus siglas en inglés) o productos químicos perfluorados (PFC, por sus siglas en inglés), son sustancias químicas resistentes al agua, al calor y al aceite que se encuentran en muchos productos de consumo, como por ejemplo alfombras y tapizados resistentes a las manchas, ropa impermeable, cera para el piso, utensilios de cocina antiadherentes, envolturas para alimentos impermeables a la grasa, y hasta en hilo dental. Las personas pueden estar expuestas a estas sustancias químicas a través del contacto directo con los productos, o también a través del aire que respiran y los alimentos que consumen. Además, ha habido instancias de PFAS provenientes de fuentes industriales y centros de capacitación contra incendios que han contaminado reservas de agua potable.

## ¿Cuáles son los riesgos de salud?

Más del 99 por ciento de los estadounidenses tienen sustancias altamente fluoradas en la sangre que pueden permanecer en el cuerpo por muchos años. Se han vinculado las PFAS con el trastorno de las hormonas, el cáncer, la obesidad, la inmunotoxicidad, y muchos otros problemas de salud.

## ¿Cómo puedo reducir mi exposición a estos productos químicos?



- ✓ Evite las alfombras y los tapizados resistentes a las manchas.
- ✓ Evite los productos que tengan en las etiquetas las palabras que contienen "perfluor-", "polifluor" y "PTFE."
- ✓ Elija utensilios de cocina de hierro, cristal, o esmalte.
- ✓ Filtre el agua potable con un sistema de filtración con un bloque sólido de carbón.
- ✓ Consuma más comidas frescas y evite el embalaje de comida rápida.
- ✓ Evite las palomitas de maíz hechas en el microondas y también las comidas grasosas envueltas en papel.
- ✓ Dígales a los dueños de tiendas y a los fabricantes que quiere comprar productos libres de productos químicos fluorados.