



PFAS

Sustancias perfluoroalquílicas y polifluoroalquílicas

Plan de acción

¿Sabía que...?

Los PFAS son un grupo de sustancias químicas utilizadas en productos como sartenes antiadherentes, recipientes para alimentos y repelentes de manchas.

Pueden encontrarse en algunos suministros de agua debido a la contaminación. Los PFAS están relacionados con efectos negativos para

- Si le preocupa la presencia de PFAS en su agua potable, comuníquese con la empresa de acueducto local o con el departamento de salud. Revise los reportes de calidad de agua en su ciudad o región aquí: epa.gov/ccr
- Si los niveles de PFAS en su agua potable superan los niveles saludables, use una fuente de agua alternativa (o un filtro certificado para eliminar PFAS) hasta que el sistema de agua haya tomado medidas para reducirlos. Para obtener más información sobre los límites saludables de PFAS establecidos por la Asociación de Administradores de Agua Potable del Estado, visite: asdwa.org/pfas
- Si tiene ollas y sartenes antiadherentes (tipo "Teflón") considere reemplazarlas por alternativas más seguras como acero inoxidable o hierro fundido, especialmente si el recubrimiento antiadherente está rayado.
- Reduzca el consumo de comida para llevar, ya que los PFAS se encuentran en los envases de papel y cartón recubiertos.

[más](#) →

Firma _____

Fecha _____

- Evite consumir palomitas de maíz en bolsas para microondas, ya que su interior está recubierto con PFAS.
- Cuando sea posible, procure no comprar alfombras, muebles u otros productos etiquetados como 'resistentes al agua' o 'resistentes a las manchas' si es posible.

¿Sabía que...?

Aunque los PFAS se pueden medir en la sangre, es posible que estas pruebas no estén cubiertas por su seguro médico. Adicionalmente, sus resultados rara vez ayudan a los médicos para orientar tratamientos o prever efectos futuros en la salud.

Para obtener más información sobre los efectos de los PFAS en la salud, visite atsdr.cdc.gov/pfas.

Recursos

Para conocer más sobre PFAS, visite espanol.epa.gov/.

Visite ewg.org/avoidpfas para consultar la guía del Environmental Working Group (EWG) sobre cómo reducir la exposición a los químicos PFAS en la vida diaria.

Para encontrar un filtro de agua que elimine los PFAS, visite epa.gov.

Para obtener más información, visite icahn.mssm.edu/research/pehsu/information.

Version: septiembre de 2025