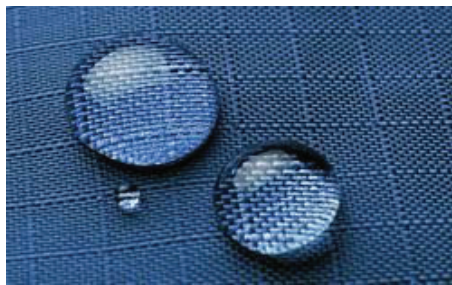


Cómo reducir su exposición a las PFAS



PFAS-REACH

Investigación, Educación y Acción
para la Salud Comunitaria



Las PFAS son un tipo de productos químicos que las compañías agregan a los productos de consumo para que sean antiadherentes, impermeables y resistentes a las manchas. Se encuentran en alfombras y tapicería, prendas impermeables, ollas y sartenes antiadherentes, envases de alimentos a prueba de grasa e incluso en el hilo dental. También se utilizan en espumas contra incendios para apagar incendios de combustible.

Desafortunadamente, estas sustancias químicas han sido relacionadas con varios problemas de salud, como enfermedad de la tiroides, cáncer, colesterol alto, obesidad y efectos sobre el sistema inmunológico. Por suerte, hay varios pasos sencillos que puede tomar para reducir su exposición diaria a las PFAS y crear un ambiente más saludable para usted y sus seres queridos.

En su vida personal:

- ✓ Evite alfombras y tapicería resistentes a las manchas, así como los tratamientos resistentes a las manchas y los aerosoles impermeabilizantes.
- ✓ Evite los productos con el ingrediente PTFE u otros ingredientes de "fluoro" enumerado en la etiqueta.
- ✓ Elija ollas y sartenes de hierro fundido, acero inoxidable, vidrio o esmalte en lugar de teflón.
- ✓ Filtre su agua potable con un sistema de filtración de carbón activado o de ósmosis inversa.
- ✓ Coma más alimentos frescos para evitar envases para llevar y otros envases de alimentos.
- ✓ Evite las palomitas de maíz en el microondas y los alimentos grasosos envueltos en papel.
- ✓ Busque hilo dental de nylon o seda sin recubrimiento o cubierto con cera natural.

En su comunidad:

- ✓ Dígale a los minoristas y fabricantes que desea productos hechos sin PFAS.
- ✓ Inste a su compañía de agua local a analizar el agua contra las PFAS.
- ✓ Pídale a sus legisladores estatales que establezcan un programa estatal de análisis de agua y sangre.
- ✓ Aliente a su estado a seguir el ejemplo de otros estados en la creación de límites de agua potable que protejan mejor la salud.
- ✓ Pídale a sus funcionarios electos que apoyen las restricciones sobre las PFAS en los productos de consumo y que remedien los sitios contaminados.
- ✓ Averigüe de grupos locales que trabajan para proteger la calidad del agua visitando:

www.pfas-exchange.org



PFAS-REACH es un proyecto de cinco años financiado por el Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental (NIEHS) de acuerdo a la subvención R01ES028311.

PFAS-REACH es una colaboración entre el Instituto Silent Spring, Northeastern University y Michigan State University. Nuestros socios comunitarios son Testing for Pease, Massachusetts Breast Cancer Coalition y Slingshot.