



PFAS-REACH

Investigación, Educación y Acción
para la Salud Comunitaria

Exposición a las PFAS: Información para los pacientes y orientación para los médicos con el fin de informar la toma de decisiones de los pacientes y los médicos

Para las personas de las comunidades afectadas por las PFAS

Finalidad

Este documento de orientación está destinado a las personas que viven en comunidades con agua contaminada o que han tenido alguna otra fuente de exposición sustancial a las PFAS. No está dirigido a las personas que corren un riesgo promedio de estar expuestas a las PFAS.

¿Qué es el estudio médico de detección?

Este estudio médico de detección consiste en pruebas para la detección precoz de la enfermedad. El estudio de detección de ciertas condiciones o cambios subclínicos puede ser adecuado para quienes tengan o hayan tenido una exposición elevada y conocida a las PFAS. El examen médico de detección puede identificar indicadores tempranos de enfermedad y permitirle trabajar con su médico para determinar los pasos que deberá seguir.

¿Qué son las PFAS?

Las sustancias perfluoroalquiladas y polifluoradas (PFAS) son un grupo grande, de más de 9,000 sustancias químicas producidas por el hombre, a cuya exposición se han asociado varios efectos graves para la salud. Son extremadamente resistentes a la descomposición, muy móviles en el medioambiente y han contaminado cientos de suministros de agua potable. Se han encontrado PFAS en la sangre de más del 99 % de los estadounidenses y algunas PFAS pueden permanecer en el cuerpo durante años.

¿Cómo puedo quedar expuesto a las PFAS?

En casa

- Bebiendo agua contaminada
- Comiendo alimentos contaminados por fuentes ambientales o por su procesamiento y envasado
- Utilizando productos resistentes a las manchas y al agua, envases de alimentos antigrasa, utensilios de cocina antiadherentes y muchos otros productos de consumo.



En el trabajo

Algunas personas, como los bomberos y los que trabajan en industrias de producción y aplicación de productos químicos, pueden estar expuestos a productos que contienen PFAS en el trabajo.



Al principio de la vida

Las PFAS pueden atravesar la placenta y acumularse en la leche materna, por lo que los niños pueden estar expuestos desde el vientre y al principio de la vida por la lactancia.



¿Cómo se regulan las PFAS en el agua potable?

- Las PFAS no están reguladas por la Ley de Agua Potable Segura de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos. Esto significa que no hay normas exigibles en el ámbito federal y que los proveedores de agua pública no están obligados a realizar pruebas o tratamientos en forma habitual para detectar PFAS según la ley federal.
- En 2016, la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. estableció una advertencia sanitaria de por vida no exigible de 70 partes por trillón (ppt) para el PFOA y el PFOS (dos de las sustancias químicas más comunes conocidas como PFAS) de forma individual o combinada, para el agua potable municipal. Algunos científicos y reguladores consideran que esta advertencia no protege suficientemente la salud humana.
- Desde abril de 2021, 12 estados han adoptado directrices más estrictas, y en algunos casos exigibles, para el agua potable. La PFAS Exchange ofrece más información sobre las directrices nacionales y estatales para el agua potable. Algunos estados han establecido directrices para otras sustancias químicas conocidas como PFAS, que van desde 10 a 20 ppt.
- El Contamination Site Tracker de Northeastern University ha documentado cientos de lugares contaminados en los EE. UU. y se agregan más lugares a medida que continúan las pruebas.

Cuáles son los efectos de las PFAS sobre la salud?

Muchos estudios han evaluado los efectos nocivos para la salud del PFOA, el PFOS y varias otras sustancias químicas conocidas como PFAS. Varias agencias sanitarias nacionales e internacionales han revisado los resultados de investigaciones epidemiológicas (poblaciones humanas) y toxicológicas (animales de laboratorio) revisadas por expertos y han redactado evaluaciones científicas basadas en estos estudios, entre las cuales se encuentran las siguientes:

- Agencia para el Registro de Sustancias Tóxicas y Enfermedades (2021)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2019)
- Paneles científicos y médicos del C8 (2005-2013)
- Agencia Europea de Medioambiente (2019)
- Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (2017)
- Programa Nacional de Toxicología (2016)

Una nota sobre estos estudios

La fuerza de la evidencia actual va desde muy fuerte y casi segura para los resultados lipídicos, hepáticos e inmunológicos, hasta "más probable" para los demás.

Al menos una de estas evaluaciones concluyó que la exposición a las PFAS está asociada a:

- Aumento del colesterol total y del colesterol LDL
- Disminución de la respuesta de los anticuerpos a las vacunas
- Más tiempo para el embarazo
- Cáncer renal y testicular
- Enfermedad de la tiroides
- Daños en el hígado
- Mayor riesgo de hipertensión inducida por el embarazo o preeclampsia
- Enfermedad renal crónica, ácido úrico elevado, hiperuricemia y gota
- Alteración del sistema inmunitario
- Resultados adversos en el desarrollo, lo cual incluye una pequeña disminución en el peso del bebé al nacer y alteración del desarrollo de las glándulas mamarias

¿Qué pasa con el COVID-19?

Actualmente se desconoce si las PFAS tienen algún efecto sobre la vacuna COVID-19. No hay pruebas de que alguien no deba vacunarse contra COVID-19 debido a una exposición previa a las PFAS. Se recomienda encarecidamente a todos los grupos que sigan las recomendaciones actualizadas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades sobre la vacuna COVID-19, que se basan en los últimos resultados de la investigación.

A medida que la comunidad científica continúa estudiando los efectos de las PFAS sobre la salud, surgen regularmente pruebas epidemiológicas y animales preliminares y/o sugestivas. Algunos estudios han encontrado asociaciones a:

- La enfermedad del hígado graso no alcohólico
- Enfermedades autoinmunes, como la colitis ulcerosa y la diabetes tipo 1
- Menor duración de la lactancia en las madres
- Disminución de la fertilidad masculina

¿Cómo puedo reducir la cantidad de PFAS en mi cuerpo?

En los casos de personas con niveles elevados conocidos de PFAS en el organismo, la forma más importante de reducir la cantidad de PFAS en el cuerpo es evitar nuevas exposiciones. Algunas de las sustancias conocidas como PFAS, como el PFOS y el PFOA, pueden permanecer en el cuerpo durante años. Actualmente, no existen tratamientos médicamente aprobados para acelerar la eliminación de las PFAS del cuerpo.

- X** Los agentes o procesos conocidos para eliminar las PFAS del organismo, como la colestiramina, la flebotomía, la hemodiálisis o la aféresis, no son tratamientos médicamente aprobados específicamente para las PFAS.
- X** No se ha comprobado que los programas de quelación y de medicina "alternativa", como las desintoxicaciones y las limpiezas, eliminen las PFAS del cuerpo. Muchos de ellos también tienen sus propios riesgos para la salud.

¿Cómo puedo evitar la exposición a las PFAS?

La exposición a las PFAS está muy extendida y por ello, es difícil evitarlas por completo. Sin embargo, se pueden tomar medidas para reducir la exposición personal en el futuro:

- Si sabe o sospecha que hay PFAS en su agua potable, puede utilizar un filtro para reducir los niveles. Visite la hoja informativa sobre el agua potable de la PFAS Exchange para obtener más información sobre dónde encontrar un laboratorio para analizar el agua y determinar su contenido de PFAS, y los recursos para encontrar los filtros que pueden eliminar el PFOA y el PFOS en el agua potable.
- Evite las alfombras resistentes a las manchas, los tratamientos y los aerosoles impermeabilizantes. PFAS Central del Instituto Green Science Policy mantiene una lista actualizada de productos que no contienen PFAS.
- Evite los envases de comida para llevar y otros envases de alimentos que puedan contener PFAS comiendo más alimentos frescos y comidas caseras.

Para obtener más sugerencias, visite los consejos para reducir la exposición a las PFAS de PFAS Exchange y descargue la aplicación para teléfonos inteligentes Detox Me del Instituto Silent Spring.