

Hoja de información técnica sobre los hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAHs)

Los PAHs ocurren naturalmente en los productos del petróleo como la gasolina y el diesel, y se forman cuando se queman estos productos. Los PAHs se encuentran en el humo del tabaco y de la madera. También se forman cuando las carnes se asan a la parrilla o se rostizan.

Los PAHs se encuentran en

- Las emisiones de automóviles, camiones, y autobuses, así como en el polvo de carreteras.
- El humo de cigarrillos, el humo de puros y pipas, y el tabaco para masticar.
- El humo de parrillas, chimeneas, estufas de madera, fogatas, e incendios de bosques.
- Los alimentos asados a la parrilla, ahumados, fritos o rostizados.
- Las sazones y los saborizantes líquidos de sabor ahumado.

Posibles preocupaciones de salud

Algunos PAHs:

- Podrían contribuir al asma, bronquitis y otros problemas respiratorios.
- Podrían afectar el feto en desarrollo, incluyendo efectos en el crecimiento.
- Podrían reducir la fertilidad e interferir con las hormonas naturales del cuerpo.
- Podrían aumentar el riesgo de cáncer.

Posibles maneras para reducir la exposición

- Limite el consumo de alimentos asados a la parrilla, ahumados, fritos, y rostizados. Evite quemar los alimentos. Intente cocinar al vapor, hervir, estofar o cocinar con agua con más frecuencia.
- Tome medidas para reducir la exposición a fuentes comunes de contaminación del aire:
 - No fume ni deje que otros fumen en su casa o automóvil. Evite respirar el humo de cigarrillos o de otros tipos de tabaco.
 - Use los ventiladores de extracción o abra sus ventanas cuando cocine dentro de casa.
 - No deje los automóviles en marcha lenta dentro de los garajes, especialmente si están pegados a su casa.
 - Evite quemar la madera, especialmente para calentar la casa.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de comer o preparar los alimentos, limpie sus pisos regularmente, y use un trapo húmedo para quitar el polvo de la casa, ya que los PAHs pueden estar presentes en el polvo y en el suelo.

Para obtener más información:

Preguntas frecuentes sobre los PAHs y la salud: www.atsdr.cdc.gov/tfacts69.pdf (sólo en inglés)