



¿CÓMO ASEGURARTE DE QUE EL AGUA DEL GRIFO DE TU HOGAR SEA SEGURA PARA BEBER?

Beber agua y mantenerse hidratado tiene increíbles beneficios para la salud, pero es natural sentirse confundido sobre qué tipo de agua tomar: ¿del grifo, embotellada, burbujeante? Las opciones son infinitas.

A diferencia de otros países como Estados Unidos, en México, el agua del grifo no es la opción más conveniente y rentable, pues es común que tenga contaminantes que pueden dañar tu salud. Sin embargo, existen pasos sencillos que puedes seguir para asegurarte de que el agua del grifo esté limpia y sea segura para beber.

La doctora Erin Speiser Ihde, experta en investigación ambiental en Hackensack Meridian Health, nos comparte dichos pasos:

- **Averigua qué hay en tu agua:** La agencia ambiental de tu país debe tener una base de datos sobre los componentes del agua de grifo. Infórmate y revisa si pueden brindarte esta información mediante tu código postal.
- **Invierte en un filtro de agua para el hogar:** hay varias opciones de filtración de agua disponibles, incluidas las que se conectan fácilmente al grifo de tu cocina y cuestan tan solo unos 500 pesos. Esto ofrece el beneficio adicional de ahorrarte dinero en la compra de agua embotellada y reduce el desperdicio.
- **Elige la botella correcta:** si estás llenando una botella de agua en casa o mientras te trasladas, elige una hecha de acero inoxidable o vidrio. Muchas botellas de vidrio vienen con una funda de silicona al comprarlas, e incluso los frascos de vidrio son una solución económica y duradera. Algunas investigaciones sugieren que las botellas de plástico pueden liberar sustancias químicas dañinas para los humanos. Además, el plástico es perjudicial para el medio ambiente.

Cómo encontrar el filtro de agua adecuado

- **Utiliza recursos como los del Grupo de Trabajo Ambiental de Estados Unidos (EWG):** La base de datos de agua del grifo del EWG brinda recomendaciones sobre filtros de agua y comparte comparaciones detalladas de productos. En México, la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) también brinda este tipo de información.
- **Busca plomo:** asegúrate de que la etiqueta de tu filtro de agua indique que elimina o reduce el 99% del plomo.
- **Piensa más allá del fregadero de la cocina:** considera un filtro de agua para toda la casa o filtros de ducha/baño. Los filtros de ducha y bañera suelen ser opciones de bajo costo que funcionan de manera muy similar a un filtro de grifo de cocina y pueden reducir los trihalometanos y el cloro en tu baño o ducha, reduciendo los contaminantes que inhalas y los absorbidos por la piel. Lee la etiqueta del filtro para saber exactamente qué filtrar antes de comprar.

RECUERDA: Aunque descubrir qué hay en el agua puede ser motivo de preocupación, las familias pueden protegerse con información y poner acciones en marcha, comparte el Dr. Ihde. «Se trata de prevención y promoción de la salud».

ClickSalud

Síguenos en nuestras redes sociales

