



# CONCIENCIACIÓN SOBRE EL NITRATO

## ¿Que hay en el agua que usted consume?



### ¿QUÉ ES EL NITRATO?

El nitrato se produce naturalmente como parte del ciclo del nitrógeno, pero también se genera a través de la actividad humana, muchas veces a través de prácticas agrícolas. Los fertilizantes nitrogenados pueden convertirse en nitrato y luego filtrarse en nuestras aguas subterráneas. La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés) exige que los sistemas públicos de agua mantengan los niveles de contaminación por nitratos por debajo de 10 mg/L debido a los riesgos relacionados con la salud.



### CARNES PROCESADAS

El nitrato se puede encontrar en carnes altamente procesadas como el tocino, el jamón y las salchichas. A menudo se utiliza como conservante y puede mejorar el color de la carne cruda. Una dieta rica en carnes procesadas puede provocar un alto consumo de nitratos y poner a las personas en riesgo de sufrir ciertos efectos en la salud.

### AGUA POTABLE

Una forma común de consumir nitrato es a través del agua potable, ya que el nitrato puede infiltrarse en el agua subterránea de la que dependemos para beber. Si bien el agua pública se analiza y trata para detectar contaminación por nitratos, los propietarios de pozos privados son responsables de analizar su agua y asegurarse de que sea segura.

### BEBÉS



Consumir demasiado nitrato puede interferir con la capacidad de la sangre para transportar oxígeno. El resultado en los bebés es la metahemoglobinemia, también llamada síndrome del bebé azul. Los bebés alimentados con biberón menores de seis meses tienen mayor riesgo de contraer metahemoglobinemia. Esta enfermedad puede hacer que la piel adquiera un color azulado debido a la falta de oxígeno y provocar una enfermedad grave o la muerte.

### MUJERES EMBARAZADAS

Durante el embarazo, es común que los niveles de metahemoglobina de la mujer sean más altos de lo normal. Por lo tanto, las mujeres embarazadas son particularmente susceptibles a la metahemoglobinemia. Además, las mujeres embarazadas expuestas a altas concentraciones de nitrato en el agua potable corren un mayor riesgo de partos prematuros, defectos de nacimiento y abortos espontáneos.

### ¿CUÁLES SON LOS IMPACTOS EN LA SALUD?

Hay ciertas poblaciones que son más susceptibles a tener resultados de salud negativos. Estos incluyen mujeres embarazadas, bebés, niños y personas con problemas de transporte de oxígeno. Se están realizando investigaciones científicas, incluidos estudios realizados en el Centro Médico de la Universidad de Nebraska, sobre los efectos del consumo de nitratos en la salud. Estos estudios incluyen investigaciones sobre los efectos del consumo de nitratos en las enfermedades de la tiroides y el cáncer, específicamente el cáncer colorrectal, de vejiga, de ovario y de riñón. Se necesita más investigación para comprender completamente estos posibles impactos en la salud.

### ¿QUÉ PUEDE HACER?

En primer lugar, sepa lo que está consumiendo. Revise las etiquetas para ver si hay conservantes de nitrato y HAGALE PRUEBAS A SU AGUA. El nitrato es inodoro, insípido e incoloro. Si encuentra altas concentraciones de nitrato en el agua (más de 10 mg/L), debe cambiar inmediatamente a una fuente segura de agua potable, como agua embotellada. Luego tome las medidas necesarias para garantizar que su hogar tenga agua limpia. Esto puede incluir la instalación de un sistema de ósmosis inversa o la excavación de un pozo nuevo.

### ¿QUIERE SABER MÁS?



Hable con su médico si tiene preguntas o si algo le preocupa sobre los impactos a la salud relacionados con el consumo de nitrato. Adicionalmente, visite el sitio web de la Universidad de Nebraska para obtener más información sobre este tema.

<https://water.unl.edu/category/water-and-health>

