

## LA INFORMACIÓN DE CONTACTO PARA LOS DISTRITOS DE SALUD

Panhandle Health District  
208-415-5200  
www.phd1.idaho.gov  
(con servicios para los condados Benewah, Bonner, Boundary, Kootenai, y Shoshone)

North Central Health District  
208-799-3100  
www.idahopublichealth.com  
(con servicios para los condados Clearwater, Idaho, Latah, Lewis, y Nez Perce)

Southwest District Health  
208-455-5400  
www.publichealthidaho.com  
(con servicios para los condados Adams, Canyon, Gem, Owyhee, Payette, y Washington)

Central District Health  
208-375-5211  
www.cdhd.idaho.gov  
(con servicios para los condados Ada, Boise, Elmore y Valley)

South Central Public Health District  
208-737-5900  
www.phd5.idaho.gov  
(con servicios para los condados Blaine, Camas, Cassia, Gooding, Jerome, Lincoln, Minidoka, y Twin Falls)

Southeastern Idaho Public Health  
208-233-9080  
www.sdhdidaho.org  
(con servicios para los condados Bannock, Bear Lake, Bingham, Butte, Caribou, Franklin, Oneida, y Power)

Eastern Idaho Public Health District  
208-522-0310  
www.phd7.idaho.gov  
(con servicios para los condados Bonneville, Clark, Custer, Fremont, Jefferson, Lemhi, Madison, y Teton)

## IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH AND WELFARE

Bureau of Community and Environmental Health  
1-866-240-3553  
bceh@dhw.idaho.gov

Idaho Bureau of Laboratories  
208-334-2235  
statelab@dhw.idaho.gov  
www.statelab.idaho.gov

### EL PROGRAMA DE PRUEBAS SUGERIDO

La tabla más abajo indica cuántas veces debería hacerle las pruebas a su pozo para determinar la presencia de los contaminantes.

Contaminantes	¿Con cuánta frecuencia debería hacer las pruebas?
Arsénico Uranio Fluoruro	Una Vez cada 3 a 5 años
Bacterias Nitratos	Una Vez por Año

# EL FLUORURO EN SU AGUA DEL POZO



Los pozos privados pueden proveer una fuente de agua limpia e inocua si estos están bien situados, son construidos bien, y conservados en buen estado. Sin embargo, los contaminantes que ocurren por la naturaleza tales como el arsénico, el fluoruro, y el uranio en las rocas o piedras y en la tierra cerca de su pozo pueden contaminar su agua de pozo. Como un dueño de pozo privado, es su responsabilidad de asegurarse que no hay peligro de usar su agua analizándola para determinar la presencia de contaminantes. Este folleto le provee información sobre el fluoruro y le ayudará a entender los resultados de su prueba.

### ¿QUÉ ES EL FLUORURO?

El fluoruro es un compuesto que ocurre por la naturaleza y que viene de los depósitos de mineral de espato que se encuentran en las rocas o piedras y en la tierra. El fluoruro también puede encontrarse en el agua que pasa por las rocas o piedras y la tierra que contengan fluoruro.

### ¿CUÁLES SON LOS PROBLEMAS DIAGNOSTICADOS PARA LA SALUD?

Uno puede evitar las caries de los dientes bebiendo niveles bajos de fluoruro; sin embargo, puede ser peligroso beber niveles altos de fluoruro. La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés) ha determinado que el fluoruro en el agua potable debería ser menos que 4 miligramos por litro de agua (mg/L) porque años de exposición a los niveles altos de fluoruro puede causar las enfermedades de los huesos las cuales pueden causar las fracturas, el dolor, y la sensibilidad. Las exposiciones a los niveles bajos del fluoruro pueden causar que los dientes se manchen y piquen, especialmente en los niños.

### ¿QUÉ SIGNIFICAN MIS NIVELES DE FLUORURO?

La tabla más abajo indica los niveles de fluoruro en el agua y la cantidad de tiempo que un individuo necesitaría beber ese nivel de fluoruro para experimentar los efectos posibles para la salud.

El Nivel Aproximado de Fluoruro	La Cantidad de Tiempo	Los Efectos Posibles para la Salud
Entre 0.7 a 1 mg/L	De Por Vida	Mejor cantidad para la buena salud
Más de 2 mg/L	un año o más	Posibilidad de que se manchen los dientes (fluorosis dental)
Más de 4 mg/L	Más de 20 años	Riesgo aumentado de huesos rotos
Más de 5 mg/L	Más de 20 años	Posibilidad de dolor y sensibilidad En las articulaciones y los huesos (fluorosis esquelética)

mg/L = miligramos por litro de agua

Los efectos posibles para la salud del fluoruro pueden variar según el nivel de la exposición, la cantidad de tiempo, y cada persona.

### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR EL FLUORURO EN MI AGUA?

Los niveles de fluoruro en su agua pueden reducirse instalando un aparato para el tratamiento certificado por NSF International. El agua puede filtrarse instalando un sistema de ósmosis inversa lo cual reducirá la cantidad de fluoruro en su agua. Los sistemas de ósmosis inversa que se pueden instalar debajo de su fregadero cuestan entre \$150 y \$400 y pueden comprarse en las ferreterías locales.

Hasta que pueda instalar un aparato de tratamiento, la EPA (siglas en inglés para la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos, en español) recomienda el uso de otra fuente de agua, como el agua embotellada, para beber y cocinar

*Nota: Hirviendo el agua no eliminará el fluoruro.*

### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONSERVAR EN BUEN ESTADO A MI SISTEMA DE AGUA?

Si instala un aparato de tratamiento, siga el programa de mantenimiento sugerido por el fabricante para asegurarse que su agua es inocua.

Además, su pozo debería de conservarse en buen estado para que se mantenga funcionando bien. Para ayudarlo a mantener un registro del mantenimiento del pozo, se recomienda que prepare y mantenga un "diario del mantenimiento del sistema." El diario debería de incluir el lugar del pozo, los detalles de la construcción y del contratista, también como los resultados de todas las pruebas del agua. Una copia del diario puede conseguirse llamando al Departamento de Idaho de Salud y Bienestar al 1-866-240-3553.

Si tiene preguntas sobre su agua del pozo, póngase en contacto con su distrito local de la salud del público (los números se encuentran al dorso de este folleto).

