



February 2006



## NITRATOS Y EL AGUA PARA BEBER

**“Qué necesita saber y hacer si su sistema del agua dice que esta tiene demasiado nitrato.”**

¿Quién esta en riesgo?

- ❖ Infantes
- ❖ Mujeres embarazadas



**NO HIERVA  
EL AGUA**

¿Que Hacer? Substituya el agua de la llave por agua embotellada no hierva el agua para:

- formula para bebes
- jugos
- cereales
- todas las demás bebidas y alimentos en las que se usa agua



¿Por Cuanto Tiempo? Continué usando el agua embotellada hasta que el departamento del ambiente de Nuevo México o su sistema local de agua publica le indique que es seguro usar el agua potable.



¿Donde puedo buscar información acerca del agua para beber?

- en su sistema publico del agua potable
- en el departamento del agua para beber de la oficina del medio ambiente del estado de Nuevo México al Tel.1 877-654-8720 o vaya al sitio de internet <http://www.nmenv.state.nm.us/dwb/dwbtop.html>



¿Porque? Cuando las pruebas muestran que el agua publica contiene altas concentraciones de nitrógeno (N)nitrato(NO3) 0 nitritos(no3), un aviso puede ser emitido para evitar que aquellos que estén en riesgo no se enfermen por beber el agua en ese estado.

**Algunos síntomas y problemas de salud debido a los nitratos pueden ser:**

- síntomas tempranos incluyen piel azulada, labios, dedos, manos y piernas.
- otros síntomas incluyen: dolor de cabeza, debilidad, latidos rápidos, respiración agitada, perdida de conciencia, arritmias cardiacas, ataques y convulsiones.

¿Que hacer? ¿Si mi bebe o yo me siento enfermo por causa de los nitratos en el agua?

Busque tratamiento medico de inmediato.

Para repotar problemas de salud relacionados con los nitratos o para preguntas al respecto, comuníquese al departamento de salud del estado de Nuevo México al teléfono 1-505-827-0006 o al Tel. 505-476-1743. Y para mas información visite nuestro sitio en la red al <http://www.healthstate.nm.us/>

**NOTA: NO HIERVA EL AGUA  
EL HACERLO ELEVA LOS NIVELES DE NITRATOS DEL AGUA.**

February 2006

## Preguntas Mas Frecuentes

**PREGUNTA:** ¿Quién esta mas en riesgo de enfermarse por nitratos en el agua y porque?

**RESPUESTA –**

- Infantes de 0- a 3 meses y bebés prematuros, porque estos pueden desarrollar una condición de por vida llamada síndrome del niño azul (methemoglobinemia).
- Mujeres embarazadas, debido a la posible relación entre los altos niveles de nitratos y los embarazos interrumpidos y los defectos al nacer(los bebes).
- Personas con una deficiencia genética en una enzima que cambia la methemoglobina en hemoglobina.

**PREGUNTA:** – ¿De donde provienen los nitratos?

**RESPUESTA –** Los niveles bajos de nitrato están presentes el agua potable naturalmente y esto no representa riesgo para la salud. Los siguiente son algunas de las Fuentes que podrían provocar un alto índice de nitratos si estos están presentes en su agua potable: fertilizantes, estiércol, desperdicios animales y humanos provenientes de tanque sépticos, basureros, explosivos, plantas y animales en descomposición. Para mas información acerca de niveles de nitrato en su agua potable publica vaya al sitio de internet al <http://eidea.State.nm.us/SDWIS/>

**PREGUNTA:** - ¿Puedo usar esta agua para bañarme?

**RESPUESTA –** Sí.



**PREGUNTA:** – ¿Deberían mis mascotas usar agua embotellada también?

**RESPUESTA –** Si, es una buena idea ya que muchas mascotas especialmente animales jóvenes pueden ser afectados de la misma forma que los bebes humanos.



**PREGUNTA:** – ¿Esta bien regar mis plantas con esta agua?

**RESPUESTA –** Si, esta bien ya que muchas plantas utilizan los nitratos o nitritos como nutrientes.

**PREGUNTA:** – tengo un filtro de agua en mis llaves o jarra filtradora de todos modos necesito usar agua embotellada?

**RESPUESTA –** Si para aquellos en riesgo, la mayoría de las jarras filtradoras, no filtran el nitrato ni los nitritos, si tiene filtros en sus llaves, refrigerados o en su sistema de agua, verifique la etiqueta del fabricante para ver si estos eliminan el nitrógeno, nitratos y nitritos, si tiene duda al respecto, utilice agua embotellada.



**NOTA: NO HIERVA EL AGUA  
EL HACERLO ELEVA LOS NIVELES DE NITRATOS DEL AGUA.**