



La verdad sobre el agua embotellada

El cuerpo humano está compuesto mayormente de agua y depende del agua para mantener los órganos y los sistemas funcionando correctamente. El agua regula la temperatura del cuerpo, ayuda a remover los desperdicios, acolcha las articulaciones y transporta los nutrientes y el oxígeno a millones de células. Aumentar el consumo de agua a veces alivia la condición llamada boca seca, o xerostomía. Y el agua que contiene la cantidad adecuada de fluoruro ayuda a prevenir la caries dental y a fortalecer los dientes.

Los expertos en salud por lo general recomiendan que se consuman de ocho a diez tazas de agua al día. La cantidad puede variar de acuerdo con el tamaño del cuerpo, la actividad física y la exposición al calor.

Los consumidores más conscientes de la salud están tomando agua embotellada. Algunos hasta dejan de tomar el agua fluorada de grifo en sus hogares por tomar la costosa agua embotellada. Un estudio reciente demuestra que los norteamericanos consumieron más de 5 mil millones de galones de agua embotellada en el 2002, más del doble de la cantidad de la década anterior. Algunos predicen que el agua embotellada se convertirá pronto en la segunda bebida más popular en la nación después de los refrescos (sodas).

Si el agua embotellada es su principal fuente de agua de beber, usted podría estarse perdiendo los beneficios de prevención de caries del fluoruro, un mineral natural que ayuda a prevenir la caries dental.

La fluoración de las aguas es una medida de salud de la comunidad que está reconocida ampliamente por su rol en la prevención de la caries dental. En las áreas donde el fluoruro natural existe en el agua en niveles bajo el nivel óptimo, muchas comunidades añaden una cantidad pequeñísima de fluoruro al suministro de aguas para asegurarse de que los residentes reciban el beneficio del fluoruro.

Aunque el contenido de fluoruro del agua embotellada varía grandemente, la gran mayoría del la agua embotellada no contiene los niveles óptimos de fluoruro. Algunas no contienen fluoruro. Cuando el agua es tratada antes de ser embotellada, puede perder el fluoruro. Por ejemplo, muchas marcas populares de agua embotellada son sometidas a osmosis invertida o a destilación. Estos tratamientos remueven todo el fluoruro del agua.

¿Cómo puede asegurarse de que usted y su familia –especialmente los niños-- están recibiendo la cantidad correcta de la protección del fluoruro en el agua embotellada? Examine la etiqueta para ver el contenido de fluoruro. Las reglas en vigor de la Administración de Fármacos y Alimentos de los EE.UU. (FDA por sus siglas en inglés) no requieren que las compañías de agua embotellada indiquen el contenido de fluoruro en las etiquetas del agua embotellada a menos que se le haya añadido fluoruro al agua.

Comuníquese con la compañía si el contenido de fluoruro no figura en la etiqueta y pregunte qué nivel de fluoruro contiene el agua. La cantidad de fluoruro



American Dental Association
www.ada.org

es la misma así se reporte en partes por millón o en miligramos por litro. Para ayudar a prevenir la caries dental, el agua debe contener de 0.7 a 1.2 ppm de fluoruro. Una ppm es igual a 1mg/L. Considere:

- ¿Cuánta agua embotellada consume usted (o su familia) cada día?
- ¿Usa el agua embotellada también para preparar las comidas y para añadirla a las sopas de lata o en polvo, a los jugos y a otras bebidas?
- ¿Se usa otra fuente de aguas durante el día, así como aguas óptimamente fluoradas del suministro de la comunidad en el cuido, la escuela o el trabajo?

No deje de tomar en cuenta los sistemas de tratamiento de aguas en el hogar, como las unidades de osmosis invertida y destilación que pueden remover el fluoruro de los suministros de aguas. Es buena idea mirar el manual de estos dispositivos o comunicarse con los fabricantes para determinar su efecto en los niveles de fluoruro.

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA, en colaboración con *The Journal of the American Dental Association*. Al contrario de otras partes de *JADA*, esta página puede ser cortada, copiada y repartida a los pacientes sin obtener antes el permiso de reproducción de *ADA Publishing Division*. Cualquier otro uso, copias o distribución, sea en forma impresa o electrónica, está estrictamente prohibido sin el consentimiento previo por escrito de *ADA Publishing*.

“Para el Paciente Dental” provee información general acerca de los tratamientos dentales para los pacientes dentales. Está diseñada para promover la discusión entre el dentista y el paciente acerca de las opciones de tratamiento y no sustituye la evaluación profesional del dentista basada en las necesidades y los deseos del paciente individual.

JADA, Vol.134, septiembre 2003

Derechos del Autor © 2003 *American Dental Association*. Todos los derechos reservados.