



## Datos sobre la fluoración del agua Water Fluoridation Facts

### ¿Qué es el fluoruro?

El fluoruro es un mineral que se encuentra de manera natural en nuestra agua, aire, alimentos y en el suelo. En concentraciones bajas, el fluoruro en el agua potable ayuda a prevenir las caries dentales y mejora la salud bucodental.

El fluoruro se añade al agua mediante un proceso denominado fluoración. Se añade fluoruro a los niveles naturales de este en el agua para alcanzar una cantidad que ayude a proteger contra el deterioro dental o caries.

En Canadá, la cantidad recomendada de fluoruro en el agua potable es de 0,7 mg/l en aquellas comunidades que deseen añadir fluoruro a su suministro de agua. Un equipo fiable y un seguimiento meticuloso ayudan a mantener estos niveles de fluoruro. Las Directrices para la calidad del agua potable en Canadá (Canadian Guidelines for Drinking Water Quality) establecen que la concentración máxima aceptable (MAC, por sus siglas en inglés) es 1,5 mg/l. Tanto si se trata de fluoruro natural como si se trata de fluoruro añadido durante el proceso de tratamiento de agua, los niveles no deben superar esta cantidad.

### ¿Cómo previene el fluoruro las caries?

El fluoruro protege los dientes cuando acaban de salir y conforme se desarrollan con el tiempo. El fluoruro se adhiere al esmalte o superficie de los dientes, haciéndolos más resistentes a las bacterias y a la caries. También ayuda a reparar los dientes en las etapas más tempranas de la caries.

### ¿Dónde puede llevarse a cabo la fluoración?

La fluoración puede llevarse a cabo en suministros o en pozos de agua públicos, privados y comunitarios. Los proveedores de agua tienen que medir los niveles de fluoruro en el agua. Todos los proveedores de agua deben poner los resultados de las pruebas a disposición de los usuarios y del público. Si tiene un pozo privado o doméstico, debe someter el agua de pozo a un análisis químico completo que incluya la detección de fluoruro.

### ¿Cuáles son los beneficios de la fluoración del agua?

En Canadá, durante los últimos 70 años se han ajustado los niveles de fluoruro en el agua. Décadas de investigaciones exhaustivas muestran que la fluoración del agua es una manera segura, eficaz y de bajo coste para mejorar la salud bucodental de personas de todas las edades.

Los estudios demuestran que los niños que toman agua con flúor pueden tener hasta un 35 por ciento menos de caries que aquellos que beben agua que no ha sido fluorada. Al beber agua fluorada, los niños desarrollan dientes fuertes. Como adultos, tendrán menos caries o dientes perdidos. Los adultos que beben agua fluorada también tendrán menos caries.

### ¿Es segura la fluoración?

Sí. Se ha estudiado cuidadosamente el uso del fluoruro como una medida de salud pública y se considera seguro en dosis bajas.

Desde la década de 1940, los estudios científicos han demostrado que el uso del fluoruro para la salud bucodental no ha tenido efectos nocivos.

Amplios estudios realizados por destacados expertos no han encontrado relación entre la fluoración y el cáncer. No ha habido ningún indicio de que bajos niveles de exposición al fluoruro causen problemas en otras partes del cuerpo. No se ha relacionado con defectos congénitos ni con síndromes. Sin embargo, como con cualquier otro elemento natural, la exposición a concentraciones elevadas puede ser nociva para la salud.

El fluoruro se recomienda para prevenir caries y para mejorar la salud bucodental. La fluoración del agua está aprobada como una valiosa y beneficiosa medida de salud pública por:

- Health Canada (Departamento de Salud de Canadá)
- The Canadian Dental Association (La Asociación Dental Canadiense)
- The Canadian Medical Association (La Asociación Médica Canadiense)
- The Canadian Pediatric Society (La Sociedad de Pediatría Canadiense)
- The Canadian Public Health Association (La Asociación de Salud Pública Canadiense)
- La Organización Mundial de la Salud

## ¿Deben fluorarse los suministros de agua?

La fluoración del agua desempeña un papel fundamental en la salud bucodental. Se requiere un voto comunitario de más del 50 por ciento para que la fluoración del agua se instale o retire.

Algunas comunidades han interrumpido la fluoración del agua debido al temor infundado de los efectos nocivos de esta. Se ha detectado una mayor incidencia de caries en las comunidades que han interrumpido el uso de la fluoración.

## Para más información

Para obtener más información sobre la fluoración del agua, póngase en contacto con su dentista o higienista dental, el programa dental de su unidad local de salud pública o con la British Columbia Dental Association (Asociación Dental de la Colombia Británica) <https://bcdental.org/>.