

# **El impacto del agua embotellada**

## **en la salud y el ambiente**

El hábito de consumir agua en botellas plásticas de un solo uso, suma una nueva señal de alerta para la salud y el ambiente. Investigaciones recientes advierten que quienes eligen agua embotellada incorporan a su organismo una cantidad muy superior de microplásticos en comparación con quienes beben agua de red.

Una revisión científica encabezada por Sarah Sajedi, investigadora de la Universidad Concordia (Canadá), analizó más de 140 estudios internacionales y llegó a una conclusión contundente: una persona que consume agua embotellada a diario puede ingerir hasta 90.000 partículas microplásticas adicionales por año.

Aunque la presencia de microplásticos en el agua no es una novedad, la magnitud de la diferencia asociada al tipo de consumo resulta preocupante. El dato reabre el debate sobre la supuesta “pureza” del agua envasada y pone en cuestión un modelo de consumo que suele presentarse como más seguro, pero que esconde riesgos invisibles.

Las botellas plásticas no solo representan uno de los residuos más abundantes en el ambiente, sino que también funcionan como una fuente directa de contaminación microscópica. Durante su fabricación, transporte y almacenamiento, los envases liberan diminutos fragmentos que terminan en el agua. Este proceso se intensifica cuando las botellas se exponen al sol, a altas temperaturas o a un uso prolongado, y es más frecuente en envases de menor calidad.

A diferencia de los microplásticos que llegan al cuerpo a través de la cadena alimentaria, en este caso la exposición es directa y constante: cada sorbo suma nuevas partículas. Esta ingesta reiterada plantea interrogantes sobre los efectos acumulativos a largo plazo, especialmente en poblaciones que dependen casi exclusivamente del agua embotellada.

La evidencia científica disponible indica que los microplásticos no siempre se eliminan del organismo. Estudios recientes muestran que pueden atravesar el sistema digestivo, ingresar al torrente sanguíneo y alojarse en distintos órganos. Entre los posibles efectos asociados se mencionan alteraciones hormonales y reproductivas, inflamación crónica, afecciones respiratorias, estrés celular, daños neurológicos e incluso un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Sin embargo, los especialistas advierten que aún faltan investigaciones de largo plazo para comprender plenamente el impacto sanitario. La diversidad de tamaños, composiciones y comportamientos de estas partículas dificulta su medición y comparación entre estudios, un obstáculo que retrasa tanto el avance científico como la elaboración de regulaciones específicas.

El acceso al agua potable segura es un derecho humano fundamental, pero la dependencia de envases plásticos descartables genera un problema doble: ambiental y sanitario. La producción masiva de botellas incrementa la contaminación global, mientras que su uso cotidiano expone a la población a una forma de polución que no se ve, pero se acumula.

Lo que parece una acción diaria sin consecuencias como tomar agua de una botella plástica puede tener efectos concretos en la salud. Estas partículas, que ingresan al cuerpo con cada sorbo, están asociadas a posibles alteraciones hormonales y reproductivas, procesos de inflamación crónica, problemas respiratorios, daños neurológicos y un mayor riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer.