

# Qué es la “gripe del teflón” y cómo se debe usar la sartén para evitarla

**MEDICINA.** La enfermedad se produce cuando se inhala el vapor de un utensilio antiadherente cuyo revestimiento químico se está degradando y mezclando con el aire. La alerta surgió a partir de un inusual aumento de casos en EE.UU.

Redacción

El año pasado en Estados Unidos hubo una cantidad inusual de casos sospechosos con una enfermedad conocida como “gripe del teflón” y que es una “fiebre por vapores de polímeros”.

Según The Washington Post, en 2023 se reportaron 267 con esta patología relacionada con el popular revestimiento químico de sartenes, ollas y otros utensilios de cocina antiadherentes.

En los últimos 20 años hubo más de 3.600 reportes de casos sospechosos en EE.UU., y según America's Poison Centers, el del año pasado fue el más alto desde el año 2000.

Conocida la noticia, se abrió inmediatamente el debate y no tardó en dar la vuelta al mundo.

El teflón y otros sartenes antiadherentes están compuestos de politetrafluoroetileno (PTFE), parte de un grupo de sustancias conocidas como “químicos eternos” o PFAS (perfluoroalquilo y polifluoroalquilo), explica el rotativo, y añade que diversos estudios demuestran que cuando son expuestos a temperaturas so-



LA VIDA ÚTIL DE UN UTENSILIO DE TEFLÓN NO SUPERA LOS CINCO AÑOS. PARA EVITAR LA “FIEBRE”, SE DEBE MANTENER EN BUEN ESTADO.

bre los 260 grados Celsius, el revestimiento se degrada, libera vapores y al inhalarse provoca síntomas similares a la gripe: pecho obstruido, tos, dolor de cabeza, dificultad para respirar y fiebre.

**RECOMENDACIONES DE USO**  
 “Los efectos del teflón sobre la salud humana se conocían desde hace bastante tiempo, pero recién últimamente se ha visto la relación con síntomas similares a la gripe, producto de algu-

nos gases emitidos por derivados del teflón que las personas pueden inhalar”, explica a este medio Miguel Arredondo, académico del INTA de la Universidad de Chile, doctorado en Biología Molecular, Celular y Neurociencias.

“¿Qué deberíamos hacer? Primero, tomar algunas precauciones: observar que la sartén no tenga rayaduras, ya que esto acelera la degradación de este compuesto, y cocinar en un lugar ventilado. No colocar

la sartén directamente al fuego sin ningún alimento, ya que esto puede sobrecalentarla. La clave es no sobrepasar la temperatura de 260°C y cocinar en lugares ventilados”, recomienda Arredondo.

Sin embargo, reconoce que “con las cocinas eléctricas se puede regular la temperatura fácilmente, pero el problema es que la mayoría de nuestra población usa cocinas a gas, y no sabemos con certeza cuál es la cantidad calórica que tienen.

Según las empresas que las fabrican, pueden llegar a 90°C a 180°C, o sobre 200°C dependiendo de las condiciones en que se cocine. Si no se tiene la certeza de que una cocina podría superar los 260°C, lo recomendable sería no cocinar con sartén de teflón o hacerlo a temperatura más baja”.

Según los fabricantes de utensilios antiadherentes, señala ABC News, la clave también está en cuidar adecuadamente las ollas y sartenes, revi-

sarlos periódicamente, deshacerse de ellos si se usaron más de tres o cinco años y seguir las instrucciones de las etiquetas que tienen que estar por obligación en el producto.

## EFFECTOS Y QUÉ HACER

Si se llega a inhalar algún gas emitido por el teflón sobrecalentado y la persona presenta síntomas, el Servicio de Toxicología de Estados Unidos recomienda alejarse de la fuente de vapor, beber líquido y tomar analgésicos sin receta para controlar fiebre, dolor corporal e irritación crónica de los pulmones. Si los síntomas se mantienen, se debe acudir a un centro asistencial.

El doctor Darien Sutton, médico de urgencias y colaborador médico de ABC News, indicó en el matinal “Good Morning America” que “todavía no conocemos los efectos a largo plazo, pero sí sabemos que estas sustancias químicas, estos PFAS, están asociados con condiciones de salud como anomalías de la tiroides, ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de riñón, así como ciertos problemas de infertilidad. Así que es importante estar seguros con estos productos”.