



## Información sobre el Consumo de Pescados de la Bahía de San Diego

Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental  
Agencia de Protección Ambiental de California

Octubre, 2013

### ¿Por qué razón emitió la OEHHA recomendaciones sobre el Consumo de Pescados de la Bahía de San Diego?

Varios programas existentes recolectaron peces de la Bahía de San Diego y los analizaron en busca de sustancias químicas de preocupación potencial para la salud humana. La Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental (OEHHA, por sus siglas en inglés) evaluó los resultados de estos análisis y encontró mercurio y bifenilos policlorados (PCBs) en algunas especies de peces a niveles de preocupación para los consumidores de pescado. La OEHHA está proveyendo estas recomendaciones para ayudar a que la gente elija los tipos de pescado que se pueden consumir con más seguridad.

### ¿Cómo se meten a los pescados las sustancias químicas como el mercurio y los PCBs?

Las sustancias químicas entran a los cuerpos de agua, incluyendo la Bahía de San Diego, por los derrames, el aire, o escurrimientos al agua desde la tierra. Las sustancias químicas entran a los peces por medio de la comida que ellos comen.

- El mercurio es un metal que proviene de fuentes naturales, de la minería y lo que cae del aire de la quema de carbón y de otros combustibles.
  - Una vez que el mercurio se mete al agua, se sedimenta en el fondo, donde las bacterias del lodo o la arena lo cambian a la forma orgánica el “metilmercurio.”
  - El metilmercurio, una forma más tóxica del mercurio, avanza en la cadena alimenticia de los pequeños organismos acuáticos y se va acumulando en los peces más grandes y viejos.
- Los PCBs son un grupo de sustancias químicas hechas por el hombre, usadas en los transformadores eléctricos, los plásticos, y en los aceites lubricantes.
  - En 1979 se prohibieron los PCBs para la mayoría de los usos.
  - Debido a que no se degradan fácilmente, se quedan en el medio ambiente durante un largo tiempo.
  - Las principales maneras en que los PCBs se meten al agua son los derrames, las fugas, y la disposición inapropiada.
  - Los PCBs también avanzan en la cadena alimenticia.

## ¿Cuáles son las inquietudes de salud para las personas que comen pescado que contiene mercurio o PCBs?

- Los PCBs afectan a muchas funciones del cuerpo, resultando en una variedad de problemas de salud, incluyendo efectos en el sistema nervioso. Se ha determinado que los PCBs causan cáncer en estudios con animales.
- El mercurio -- en la forma metilmercurio -- puede ser dañino para el cerebro y el sistema nervioso de las personas, especialmente en los bebés que aún no nacen y en los niños.

## ¿Cómo determinó la OEHHA las recomendaciones sobre el Consumo de Pescado de la Bahía de San Diego?

- La OEHHA comparó los niveles de sustancias químicas en los peces de la Bahía de San Diego con los niveles aceptables para exposición en humanos.
- Los consejos de consumo de la OEHHA equilibran los riesgos y los beneficios del consumo de pescado.

## ¿Debo seguir comiendo pescado?

¡Sí! El pescado, en general, es:

- Una parte importante de una dieta bien balanceada. La Asociación Americana del Corazón recomienda comer, por lo menos, dos porciones de pescado cada semana.
- Una buena fuente de proteína, vitaminas, y ácidos grasos omega-3 que son buenos para el corazón. Es importante que las mujeres embarazadas coman pescado porque los ácidos grasos omega-3 ayudan a que se desarrolle el cerebro del bebé.

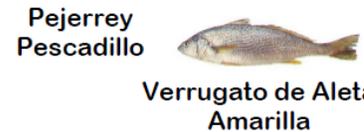
Ciertos tipos de pescado y mariscos de la Bahía de San Diego se pueden consumir más frecuentemente que otros. Siga los consejos de la OEHHA que están en la guía en las siguientes dos páginas.

## ¿Qué más puedo hacer para proteger mi salud y la de mi familia?

- Coma una variedad de pescado, especialmente aquellos que tienen bajos niveles de sustancias químicas y altos de omega-3.
- Coma pescados más chicos (jóvenes) de tamaño legal.
- Coma únicamente el filete sin piel del pescado y la parte carnosa de los mariscos que obtenga.
- Cocine bien todo el pescado, permita que el jugo drene sin que se lo tome.

# Guía Saludable para Consumir Pescado de la Bahía de San Diego

## Mujeres de 18 a 45 años y niños de 1 a 17 años



2 porciones a la semana



1 porción a la semana

No lo consuma

Coma sólo el filete sin piel.  
Los PCBs están en la grasa  
y la piel de los peces.



- Retire y deseche la piel antes de cocinar.
- Cocine a fondo y permitir que los jugos se escurran.

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos    Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de la palma de tu mano. Da porciones más pequeñas a los niños.

¿Por qué comer pescado?

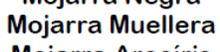
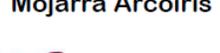
Consumir pescado es bueno para tu salud. El pescado contiene Omega-3, que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio o PCBs. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Los PCBs pueden causar cáncer.

# Guía Saludable para Consumir Pescado de la Bahía de San Diego

Las mujeres mayores de 45 años y los hombres pueden comer pescado de forma segura

 Rodaballo Diamante  Rodaballo Manchado  Mojarra Negra  Mojarra Muellera  Mojarra Arcoíris  Lagarto Playero de California  Raya Redonda de Aguijón  Guitarra Viola	 Cabrilla de Roca  Cabrilla de Arena  Verrugato de Aleta Amarilla  Macarela Pacifico  Tiburón Leopardo  Cazón Gris	 Perca Brillante  Pejerrey Pescadillo
--	--	--

2 porciones a la semana	1 porción a la semana	No lo consuma
-------------------------	-----------------------	---------------

Coma sólo el filete sin piel. Los PCBs están en la grasa y la piel de los peces.



- Retire y deseche la piel antes de cocinar.
- Cocine a fondo y permitir que los jugos se escurran.

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos    Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de la palma de tu mano. Da porciones más pequeñas a los niños.

¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para tu salud. El pescado contiene Omega-3, que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio o PCBs. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Los PCBs pueden causar cáncer.