



Información sobre la Guía para Comer Pescado de “Silverwood Lake”

Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental
(OEHHA, por sus siglas en inglés)
Agencia de Protección Ambiental de California

Agosto 2013

1) P: ¿Por qué hicieron estudios de químicos en pescados de Silverwood Lake?

- En el Estudio de Lagos a nivel estatal que hizo el Organismo Estatal de Control de Recursos de Agua (“State Water Resources Control Board”), se encontraron niveles altos de mercurio y policlorobifenilos (PCBs) en el pescado róbalo (“largemouth bass”) de este lago.
- El Organismo de Control de Calidad de Agua de la Región de Lahontan (Organismo Regional 6) proporcionó fondos para capturar más pescados róbalo (“bass”) y varias otras especies de pescado que la gente pesca y consume del lago para hacerles estudios. Los datos fueron entregados a la Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental (OEHHA, por sus siglas en inglés) para desarrollar pautas de consumo para la gente que come pescado de este Lago.

2) P: ¿A cuáles pescados les hicieron estudios en cantidades suficientes para desarrollar pautas de consumo?

- Róbalo (“largemouth bass”), mojarra (“bluegill”), bagre de canal (“channel catfish”), lubina rayada (“striped bass”), perca tule (“tule perch”), y trucha arco iris (“rainbow trout”). La cantidad de pescados pez-negro (“blackfish”) y cacho Tui (“tui chub”) fue combinada.

3) P: ¿Qué químicos se encontraron en los pescados que estudiaron?

- A todas las especies les hicieron estudios para detectar mercurio y policlorobifenilos (PCBs). A algunas especies les hicieron estudios para detectar pesticidas [clordano, dicloro-difenil-tricloroetanos (DDTs), dieldrina].
- Los únicos químicos detectados a un nivel preocupante para la salud fueron mercurio y policlorobifenilos (PCBs). No se sabe el origen de estos químicos encontrados en los pescados del lago.

4) P: ¿Cuáles son los riesgos a la salud de comer pescado contaminado con éstos químicos?

- El mercurio – en la forma de metilmercurio – puede dañar el cerebro y el sistema nervioso de las personas, especialmente en los bebés por nacer y en los niños.

- Los policlorobifenilos (PCBs) afectan muchas funciones del cuerpo, lo cual resulta en una variedad de problemas de la salud, incluyendo efectos en el sistema nervioso. En estudios hechos en animales, se ha descubierto que los policlorobifenilos (PCBs) causan cáncer.

5) P: ¿Cómo determinaron los consejos de consumo para la guía?

- La OEHHA evaluó la toxicidad de los químicos y desarrolló los Niveles Máximos Recomendados en Tejidos de los Peces (ATLs, por su sigla en Inglés), como punto de partida del proceso para desarrollar consejos de consumo.
- La OEHHA desarrolló las ATLs, basándose en la toxicidad del químico, y comparando los niveles de los químicos de los pescados de Silverwood Lake con los de la ATLs.
- Las ATLs de la OEHHA, los avisos, y las guías de consumo balancean los riesgos y beneficios del consumo de pescado. Se desarrollan múltiples ATLs para cada químico correspondiente con el número de porciones de pescado que se pueden comer en una semana.
- Se desarrollan consejos de consumo para dos grupos de la población.

6) P: ¿Qué recomienda la OEHHA para las personas que desean comer pescado de Silverwood Lake?

- Mujeres de 18 a 45 años de edad y niños de 1 a 17 años de edad:
 - No comer róbalo (“largemouth bass”), mojarra (“bluegill”), bagre (“catfish”), pez negro (“blackfish”), cacho Tui (“Tui chub”), o lubina rayada (“striped bass”).
 - Pueden comer una porción a la semana de perca tule (“tule perch”), o
 - Pueden comer trucha arco iris (“rainbow trout”) todos los días.
- Mujeres mayores de 45 años de edad y hombres:
 - No comer pez negro (“blackfish”), cacho Tui (“Tui chub”), o lubina rayada (“striped bass”).
 - Pueden comer una porción a la semana de róbalo (“largemouth bass”), mojarra (“bluegill”), bagre (“catfish”), o tule perca (“tule perch”), o
 - Pueden comer trucha arco iris (“rainbow trout”) todos los días.

7) P: ¿Dónde puedo obtener más información sobre la guía de consumo para Silverwood Lake?

- Puede obtener más información en inglés:
 - Llame a la OEHHA al (916) 323-7319 o al (510) 622-3170, o visite www.oehha.ca.gov y haga clic en “FISH”
 - Vea los libretos de Regulaciones de Pesca Recreativa en Agua Dulce o en el Océano del Departamento de Pesca y Vida Silvestre, o vaya a www.dfg.ca.gov/regulations

Guía Saludable para Consumir Pescado de Silverwood Lake



Trucha Arco Iris ♥

♥ = Altos en Omega-3



Perca tule



Mojarra



Róbalo



Bagre



Cacho Tui



Pez-negro



Lubina rayada

7 porciones a la semana



1 porción a la semana

No la consuma
excepto las mujeres mayores de
45 años y hombres pueden comer
róbalo, mojarra, o bagre —
1 porción a la semana

Sólo coma el filete sin piel.

Los PCBs se encuentran en la grasa y en la piel del pescado.



- Antes de cocinar el pescado, quítele el pellejo y tirelo.
- Cocine bien 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 contienen altos niveles de mercurio y PCBs. Los PCBs pueden causar cáncer. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños.