Información acerca de la Guía Estatal para el Consumo de Pescado de los Lagos y Represas de California

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

Agosto de 2013

¿Por qué la OEHHA desarrolló recomendaciones estatales para los lagos y las represas de California?

- Para ayudar a la gente a tomar decisiones saludables acerca de qué tipos de pescados consumir provenientes de pesca deportiva de lagos y represas que no cuentan con recomendaciones propias.
- Para proporcionar recomendaciones que protejan la salud mientras se realizan más muestreos y exámenes de peces y cuerpos de agua y crear recomendaciones específicas para aquellos.

¿Cuál es el químico de preocupación de las recomendaciones estatal?

- Mercurio—específicamente metilmercurio— encontrado en el tejido de los pescados.
- Algunos pescados contienen metilmercurio en niveles que pueden dañar el cerebro y el sistema nervioso de la gente, específicamente en fetos y niños.

¿Cómo llega el mercurio a los pescados?

- A través del alimento que los peces consumen. Los peces que se alimentan de otros peces acumulan más mercurio. Los peces que se alimentan principalmente de insectos acumulan menos mercurio.
- El mercurio en el ambiente acuático es resultado de actividades de minería y de la quema de carbón.
- Las bacterias transforman el mercurio en el sedimento a metilmercurio, el cual se acumula en el tejido de los peces.

¿Cómo desarrolló la OEHHA las recomendaciones estatales?

- Combinando información del mercurio de los peces en los lagos de California que actualmente no cuentan con recomendaciones y comparando los niveles de mercurio con niveles aceptables de exposición en humanos.

¿Cuáles son las recomendaciones para consumir pescados provenientes de lagos y represas de California?

- Para lagos y represas sin recomendaciones propias:
    - Seguir las recomendaciones estatales en las ilustraciones anexas (o ver http://www.oehha.ca.gov/fish/pdf/StatewideAdvySpanish_111413.pdf).
    - Elegir pescados bajos en mercurio y altos en ácidos grasos omega-3.
    - Los detalles se encuentran en un reporte en inglés.
- Para lagos y represas con recomendaciones:
    - Seguir las recomendaciones específicas para cada lago o represa (Ir a oehha.ca.gov, oprimir en "Fish," después en "OEHHA's Fish Advisories." Seleccione cuerpos de agua individuales de la lista. (La mayoría de estos están en inglés.)
    - Para ver el mapa de todas las recomendaciones use el vínculo anterior y oprima el símbolo de mapa localizado debajo de la lista de cuerpos de agua,

      O siga el hipervínculo integrado aquí

¿Desarrollará La OEHHA algunas otras recomendaciones para lagos o represas específicos?

- Sí, la OEHHA continuará desarrollando recomendaciones para cuerpos de agua individuales que cuentan con información adecuada.
- La OEHHA coordinará con los organismos de agua regionales del estado y otros grupos en el muestreo y análisis de químicos en los peces.

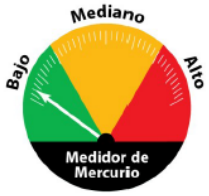
¿Dónde puedo encontrar mayor información acerca de las recomendaciones de la OEHHA para el consumo de pescado?

- Para más información (en inglés):
    - Llame a la OEHHA al (916) 323-7319 o (510) 622-3170, o visite www.oehha.ca.gov (oprima en "FISH").
    - Folletos de las Regulaciones para la Pesca Deportiva en Océanos o Agua Dulce, se encuentran disponibles en el Departamento de Pesca y Vida Silvestre, o en: www.dfg.ca.gov/regulations.

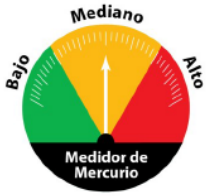
- Una hoja de datos de metilmercurio en pesca deportiva está disponible en la página web de la OEHHA en: www.oehha.ca.gov/fish/hg/index.html o visite http://www.oehha.ca.gov/fish/pescado.html.

Guía Saludable para Consumir Pescado de Lagos y Represas que no cuentan con Recomendaciones Específicas

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



Trucha Arco Iris ♥

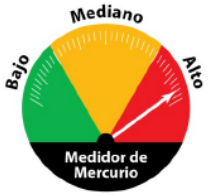


Bagre Cabeza de toro

Bagre

Mojarra u otro Pez Sol

Trucha cafe de 16 pulgadas o menos ♥



Róbalo

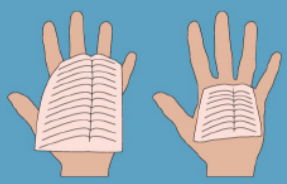
Carpa

Trucha cafe de más de 16 pulgadas

♥ = Altos en Omega-3

2 porciones a la semana	⇔ o	1 porción a la semana	No la consuma

¿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 consumir 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. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Las mujeres mayores de 45 años y los hombres tienen menos riesgo y pueden comer más pescado.

Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental • www.oehha.ca.gov/fish.html • (916) 327-7319 o (510) 622-3170

Guía Saludable para Comer Pescado de Lagos y Represas que no cuentan con Recomendaciones Específicas

Mujeres mayores de 45 años y hombres, pueden comer más pescado sin riesgos

Trucha Arco Iris ♥

Bagre Cabeza de toro

Bagre

Mojarra u otro Pez Sol

Trucha cafe de 16 pulgadas o menos ♥

Róbalo ♥

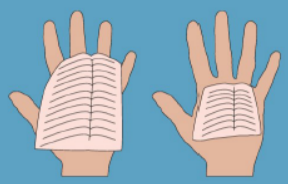
Carpa

Trucha cafe de más de 16 pulgadas ♥

♥ = Altos en Omega-3

6 porciones a la semana ⇔ 2 porciones a la semana ⇔ Una porción a la semana

¿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 consumir pescado?

Comer 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. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Las mujeres mayores de 45 años y los hombres tienen menos riesgo y pueden comer más pescado.

Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental • www.oehha.ca.gov/fish.html • (916) 327-7319 o (510) 622-3170