

El mercurio en el pescado y los mariscos



¿Qué es el mercurio?

- El mercurio es un metal que se encuentra naturalmente en el carbón, las rocas y el suelo.
- El mercurio puede ser liberado al medio ambiente al quemar carbón y otros combustibles y por la erosión del suelo, la minería, los incendios forestales y la actividad volcánica.



¿Cómo llega el mercurio al pescado y a los mariscos?

- El mercurio en el aire y el suelo llega a los ríos, los lagos y al océano a través de la lluvia y la escorrentía de nieve.
- El mercurio puede ser liberado directamente al agua a través de aguas residuales y vertidos industriales.
- El mercurio pasa a plantas y animales diminutos que viven en el agua, y de allí al pescado y los mariscos que los comen.
- El mercurio se acumula en el pescado y los mariscos en forma de metilmercurio (una forma más tóxica de mercurio).

¿Cuál es la preocupación para la salud humana?

- Demasiado mercurio puede:
 - Dañar el cerebro, especialmente de los niños y los bebés, afectando su comportamiento y capacidad de aprendizaje.
 - Dañar el sistema nervioso de los adultos.
- Las mujeres pueden transmitir el mercurio a sus bebés durante el embarazo y la lactancia.

¿Debería seguir comiendo el pescado y los mariscos?

- ¡Sí! El pescado y los mariscos con bajos niveles de contaminantes son una parte importante de una dieta sana y bien balanceada.
- El pescado y los mariscos son una buena fuente de proteínas y vitaminas, así como una fuente primaria de ácidos grasos omega-3, que son saludables para el corazón.
- Es bueno comer dos porciones de pescado o mariscos por semana, de acuerdo con la American Heart Association.
- Si usted está embarazada, comer pescado o mariscos con bajos niveles de contaminantes puede ayudar al desarrollo del cerebro de su bebé.

¿Cuáles pescados tienen más mercurio?

- Los peces que comen otros peces suelen tener la mayor cantidad de mercurio. Estos incluyen:
 - En el océano: tiburón, pez espada, macarela rey o caballa, aguja, reloj anaranjado, blanquillo o lololátilo (Golfo de México) y atún de ojos grandes o patudo.
 - En lagos y ríos: las especies de róbalo negro (por ejemplo, lobina negra), lubina rayada, pikeminnow y esturión blanco.
- Los peces más grandes y viejos tienden a tener más mercurio que los peces más jóvenes.

¿Puedo reducir los niveles de mercurio en el pescado o mariscos para que sea más seguro comerlos?

- No. No hay ninguna forma especial de limpiar o preparar el pescado o los mariscos para reducir sus niveles de mercurio.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de mercurio en el pescado y mariscos?

- Si pesca sus propios peces y mariscos de las aguas de California, siga las recomendaciones [sobre el consumo de pescado](#) de la Office of Environmental Health Hazard Assessment (La Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental, o OEHHA por su sigla en inglés).
- La OEHHA tiene consejos específicos para mujeres de 18 – 49 años y niños de 1 – 17 años. Esto se debe a que los fetos, los bebés y los niños son especialmente sensibles al mercurio.
- La OEHHA también ofrece consejos para mujeres de 50 años o más y hombres de 18 años o más.
- El mercurio puede permanecer en el cuerpo durante mucho tiempo. Las mujeres que podrían quedar embarazadas siempre deben tener cuidado de comer pescado con bajo contenido de mercurio.
- Si compra pescado y mariscos, siga los consejos de la [FDA y la US EPA](#) para mujeres de 16 – 49 años, mujeres embarazadas y en período de lactancia, y niños pequeños.
- Trate de comer peces pequeños en lugar de peces grandes (pero observe los requisitos legales de tamaño mínimo).

¿Dónde puedo aprender más?

- [OEHHA's Fish Advisory Program](#)
- [Hojas de Información Técnica](#)
- [Información básica sobre el mercurio](#) (US EPA)

