

INFORMACION ACERCA DEL CONSUMO DE PESCADO DEL RIO ALAMO Y EL RIO NUEVO



Oficina de Evaluación de Riesgos de Salud Ambiental de California (OEHHA)
Agencia de Protección Ambiental de California
Noviembre 2016

¿Por qué OEHHA ha desarrollado la Guía para el Consumo de Pescado del Río Alamo y el Río Nuevo?

OEHHA ha desarrollado guías de consumo para el Río Alamo y el Río Nuevo porque se encontraron niveles de mercurio, DDTs, PCBs, y selenio en la pesca de estas aguas. El Río Alamo y el Río Nuevo están localizados en el Condado Imperial, entre el Mar de Salton y la frontera entre Estados Unidos y México. Estas Guías son parte del esfuerzo continuo donde OEHHA proporciona recomendaciones para el consumo seguro de pescado en varias aguas de California.

¿Por qué debo comer pescado?

- El pescado con baja contaminación es parte importante de la dieta sana y equilibrada. La Asociación Americana del Corazón recomienda el consumo de al menos dos porciones de pescado por semana.
- El pescado es una buena fuente de proteína, vitaminas, y es la principal fuente de ácidos grasos omega-3 que son saludables para el corazón. El consumo de pescado bajo en contaminantes durante el embarazo puede ayudar al desarrollo del cerebro del bebé.

¿Qué químicos preocupan a la gente que consume pescado del Río Alamo y el Río Nuevo?

- Mercurio
 - El mercurio es un metal que viene de fuentes naturales, la minería, partículas en el aire por la quema de carbón y otros combustibles. Es el contaminante más comúnmente encontrado en el pescado.
 - Demasiado metilmercurio, la forma de mercurio encontrado en el pescado puede dañar el cerebro, especialmente en fetos, bebés, y niños. Las madres pueden pasar metilmercurio a los bebés durante el embarazo.
 - Dado que los fetos, bebés, y niños son especialmente sensibles al mercurio, OEHHA tiene algunas recomendaciones para la cantidad de pescado que contiene mercurio que el grupo de mujeres entre 18 y 45 años de edad y niños deben comer, y otro grupo de recomendaciones para mujeres de 46 años o más y hombres de 18 años o más.

- Diclorodifeniltricloroetano y productos derivados (DDTs, por su nombre en inglés)
 - DDT y productos derivados (DDT) son pesticidas hechos por el hombre. Aunque fueron prohibidos en los 1970s, aún son encontrados en las muestras de pescado de las aguas de California.
 - Altos niveles de DDTs pueden causar problemas de salud incluyendo cáncer o efectos secundarios en el sistema nervioso.
 - Los DDTs puede acumularse en muy altos niveles en la piel, grasa, y algunos órganos internos del pescado. Es por eso que OEHHA recomienda el consumo de filete (carne) de pescado sin piel.

- Bifeniles Policlorinados (PCBs, por su nombre en inglés)
 - Los PCBs son químicos industriales hechos por el hombre. Aunque fueron prohibidos en los 1970s, toda vía son encontrados en el aire y agua a causa de derrames, fugas, y deshecho inadecuado.
 - Altos niveles de PCBs pueden causar problemas de salud. Algunas formas de PCBs causan cáncer en estudios de animales.
 - Se puede acumular altos niveles de PCBs en la piel, grasa, y algunos órganos internos del pescado. Es por eso que OEHHA recomienda el consumo de filete (carne) de pescado sin piel.

- Selenio
 - El selenio es un elemento químico que proviene de recursos naturales, y es un nutriente esencial para muchos procesos de la salud.
 - Altos niveles de selenio pueden causar problemas de salud incluyendo pérdida de cabello, malestar gastrointestinal, mareos y temblores.

¿Cómo ha determinado OEHHA la guía de consumo de pescado del Río Alamo y el Río Nuevo?

- OEHHA ha comparado los niveles químicos en pescados capturados en los ríos Alamo y Río Nuevo con los niveles que son considerados seguros para el consumo humano.
- OEHHA en sus guías de consumo busca el equilibrio entre el riesgo y el beneficio del consumo de pescado.

¿Qué recomienda OEHHA a la gente que quiere comer pescado del Río Alamo?

- OEHHA recomienda la cantidad, las porciones y el tipo de pescado que puede consumirse cada semana”. Una porción de filete de pescado es como la medida de la palma de tu mano. Dé porciones más pequeñas a los niños.
- Mujeres entre 18 y 45 años de edad y niños entre 1 y 17 años.
 - Pueden comer:
 - 2 porciones en total por semana de bagre, o
 - 3 porciones en total por semana de carpa o Tilapia

- Mujeres de 46 años de edad o más y hombres de 18 años o más
 - Pueden comer
 - 3 porciones en total por semana de carpa, bagre, o Tilapia.

¿Qué recomienda OEHHA a la gente que quiere comer pescado del Río Nuevo?

- OEHHA recomienda la cantidad, porciones y tipo de pescado que puede consumirse cada semana. Una porción de filete de pescado es como la medida de la palma de tu mano. Dé porciones más pequeñas a los niños.
- Mujeres entre 18 y 45 años de edad y niños entre 1 y 17 años
 - No deben comer bagre.
 - Pueden comer:
 - 1 porción en total por semana de carpa, o
 - 4 porciones en total por semana de Tilapia
- Mujeres de 46 años o más y hombres de 18 años o más
 - Pueden comer:
 - 1 porción en total por semana de bagre, o
 - 2 porciones en total por semana de carpa, o
 - 4 porciones en total por semana de Tilapia

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

- Comer una variedad de pescado.
- Comer pescado pequeño (joven) de medida legal.
- Comer solamente pescado sin piel o porciones de carne de pescado.
- Cocinar el pescado completamente, permita drenar los jugos de la carne.
- Aprender más acerca de los guías de consumo de Pesca Deportiva en California:
 - Visite www.oehha.ca.gov (haga clic en “FISH”, después “Fish Advisories”), o llame a OEHHA al (916) 324-7572 o (510) 622-3170.
 - Revise las regulaciones de pesca deportiva en Agua Dulce o en Oceano en los folletos del Departamento de Pesca y Vida Silvestre de California, o visite www.wildlife.ca.gov/Regulations

Guía para Consumir Pescado de Río Alamo

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



Carpa
(Carp)



Tilapia
(Tilapia)



Bagre
(Channel Catfish)

3 en total de porciones a la semana



2 en total de porciones a la semana

Mujeres de 46 años o más y hombres de 18 años o más



Carpa
(Carp)



Tilapia
(Tilapia)



Bagre
(Channel Catfish)

3 en total de porciones a la semana

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

Una porción es aproximadamente igual al tamaño de la palma de tu mano para filetes de pescado. Dé porciones más pequeñas a los niños.

♥ ¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para la salud. El pescado contiene omega-3 que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejora el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio, DDTs, PCBs, o selenio. El mercurio y DDTs pueden dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. PCBs pueden causar cáncer. Altos niveles de selenio pueden causar problemas de salud.

Guía para Consumir Pescado de Río Nuevo

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



Tilapia
(Tilapia)



Carpa
(Carp)



Bagre
(Channel Catfish)

4 en total de porciones
a la semana



1 en total de porción
a la semana

No la consuma

Mujeres de 46 años o más y hombres de 18 años o más



Tilapia
(Tilapia)



Carpa
(Carp)



Bagre
(Channel Catfish)

4 en total de porciones
a la semana



2 en total de
porciones a la semana



1 en total de porción
a la semana

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

Una porción es aproximadamente igual al tamaño de la palma de tu mano para filetes de pescado. Dé porciones más pequeñas a los niños.



¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para la salud. El pescado contiene omega-3 que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejora el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio, DDTs, PCBs o selenio. El mercurio y DDTs pueden dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. PCBs pueden causar cáncer. Altos niveles de selenio pueden causar problemas de salud.