

Los pesticidas de legado tóxico en el pescado y los mariscos



¿Qué son los pesticidas de legado tóxico?

- En el pasado, estos pesticidas se usaban ampliamente para controlar plagas en la agricultura y en el hogar.
- Hoy día, estos pesticidas están prohibidos en los Estados Unidos debido a sus efectos dañinos (aunque todavía es posible que se usen en otros países).
- Sin embargo, estos pesticidas persisten en el medio ambiente y pueden acumularse en el pescado y los mariscos.
- Estos pesticidas incluyen sustancias químicas como el DDT (diclorodifeniltricloroetano) y los compuestos relacionados dieldrina, clordano y toxafeno.
- Sólo unos pocos cuerpos de agua en California tienen pescados o mariscos con niveles significativos de estas sustancias químicas.



¿Cuál es la preocupación para la salud humana?

- Altos niveles de estos pesticidas pueden:
 - Afectar al feto en desarrollo, posiblemente provocando cambios posteriores en el aprendizaje y el comportamiento.
 - Tener efectos sobre la reproducción, como la disminución de la fertilidad.
 - Aumentar el riesgo de cáncer.
- Una mujer puede transmitir estos pesticidas a su bebé durante el embarazo y la lactancia.

¿Debería seguir comiendo el pescado y los mariscos?

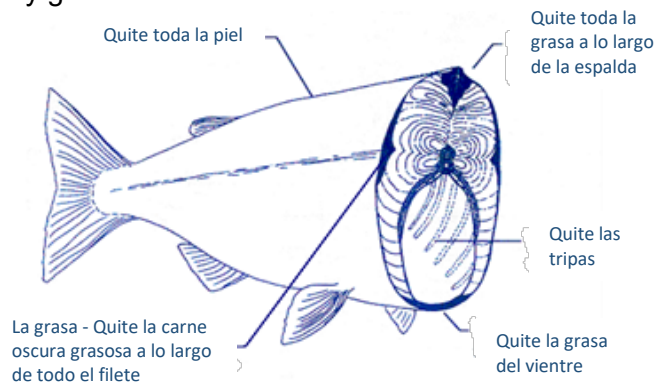
- ¡Sí! El pescado y los mariscos con bajos niveles de contaminantes son una parte importante de una dieta sana y bien balanceada.
- El pescado y los mariscos son una buena fuente de proteínas, vitaminas y de ácidos grasos omega-3, que son saludables para el corazón.
- Es bueno comer dos porciones de pescado 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.

Si hay estos pesticidas presentes, ¿cuáles pescados o mariscos presentan el mayor riesgo?

- Pescado grasoso, peces que se alimentan en el fondo y peces que comen otros peces.
- Los peces más grandes y más viejos.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

- 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 (Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental, o OEHHA por su sigla en inglés).
- Tenga en cuenta que estos pesticidas se acumulan en la piel, la grasa y algunos órganos internos del pescado y los mariscos.
- Quítele la grasa y la piel al pescado y filetéelo antes de cocinarlo. Coma sólo el filete sin piel (la carne).
- Para los cangrejos y las langostas, quíteles los órganos internos (las “tripas”, la “mantequilla” o el “tomalley”) y enjuague la cavidad del cuerpo antes de cocinarlos.
- Hornee o ase el pescado a la parrilla de manera que se escurra el jugo. Tire los jugos de cocción.
- Hierva o cocine al vapor el cangrejo y la langosta y deseche el líquido de cocción.
- No use la grasa, la piel, los órganos internos o jugos, ni pescados o mariscos enteros, en sopas y guisos.



¿Dónde puedo aprender más?

- [OEHHA's Fish Advisory Program in California](#)
- [Hoja de información técnica sobre los pesticidas organoclorados](#)
- [ToxFAQs™ – Aldrina y dieldrina \(Aldrin and Dieldrin\) \(ATSDR\)](#)
- [ToxFAQs™ – Clordano \(Chlorane\) \(ATSDR\)](#)
- [ToxFAQs™ – DDT, DDE y DDD \(ATSDR\)](#)
- [ToxFAQs™ – Toxafeno \(Toxaphene\) \(ATSDR\)](#)

