

Los PCBs en el pescado y los mariscos



¿Qué son los PCBs y dónde se encuentran?

- Los PCBs o bifenilos policlorados son un grupo de sustancias químicas industriales.
- Los PCBs se usaban en el pasado en transformadores eléctricos, plásticos y aceites lubricantes, pero fueron prohibidos en los Estados Unidos en los años 70.
- Los PCBs persisten en el medio ambiente debido a derrames, fugas y la eliminación inadecuada de residuos peligrosos. Pueden permanecer durante muchos años en el suelo y en el sedimento debajo de los ríos, lagos y otros cuerpos de agua.
- Los PCBs también se pueden encontrar en el pescado y los mariscos. En algunas áreas, estos alimentos pueden contener altos niveles de PCBs.



¿Cuál es la preocupación para la salud humana?

- Altos niveles de PCBs pueden:
 - Aumentar el riesgo de cáncer.
 - Dañar al feto y al bebé en desarrollo, lo que puede incluir efectos sobre el crecimiento y el aprendizaje.
- Una mujer puede transmitir los PCBs a su bebé durante el embarazo y la lactancia.

¿Debería seguir comiendo el pescado y los mariscos?

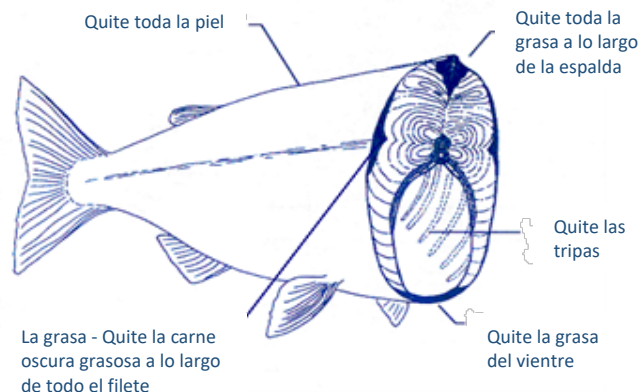
- ¡Sí! El pescado y los mariscos con bajos niveles de contaminantes son una parte importante de una dieta sana y bien balanceada.
- El pescado y los mariscos son una buena fuente de proteínas y vitaminas, así como una fuente primaria de ácidos grasos omega-3, que son saludables para el corazón.
- Es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

Si hay PCBs 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 los PCBs 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 tire 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 PCBs](#)
- [ToxFAQs™ - Bifenilos policlorados](#) (ATSDR)
- [Learn about Polychlorinated Biphenyls](#) (US EPA)

