

# Mercurio en el Pescado

*Protejase Usted mismo y a Sus Niños*



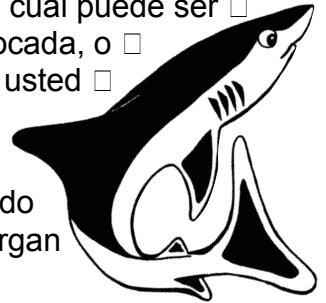
## *Información para:*

- *Las Mujeres Embarazadas*
- *Mujeres que esten amamantando*
- *Ninos menores de 6 anos de edad*

Los pescados son nutritivos y buenos para comer. La mayoría de los pescados son seguros para  comer. Pero algunos pescados pueden contener un químico llamado mercurio el cual puede ser  peligroso para el cuerpo humano. Si usted come los pescados de la clase equivocada, o  demasiado pescado, usted puede obtener demasiado mercurio en su cuerpo. Si usted  está embarazada o amamantando, el mercurio puede dañar a su bebé, también.

### *¿Que es el mercurio?*

El mercurio es un tipo de metal encontrado en tierra, piedra, aire, y agua. Es usado en termómetros, baterías, lámparas, y otros productos. Algunas industrias descargan mercurio en el aire, tierra, y agua.



### *¿Cómo puede dañar el mercurio a mi bebé?*

El mercurio puede dañar a su bebé cuando usted está embarazada o amamantando. Bebés nacidos de madres que tienen mucho mercurio en sus cuerpos pueden desarrollarse más despacio y pueden tener problemas en el aprendizaje.

## **RECOMENDACIONES de SEGURIDAD PARA COMER PESCADO**

*Para las mujeres embarazadas y mujeres que podrían ser embarazadas:*

- **No comer tiburón, pez espada, tilefish, o makarela.**
- **Es seguro comer otros tipos de pescado comprados en tiendas o restaurantes siempre y cuando usted no coma más de un promedio de 1 libra por semana (peso crudo) o 2 latas de atún (tamaño de 6 onzas) por semana.**
- **Para madres que amamantan o niños (aquéllos menores de 6 años), no comer tiburón, pez espada, tilefish, o makarela**
- **Para recomendaciones de seguridad para comer pescado cogido por la familia o amigos en aguas frescas (lagos, presas, ríos, o arroyos) o en el océano, contacte al departamento de salud del condado u otras agencias enlistadas en este folleto.**

### **¿Puedo comer el pescado de tiendas o restaurantes?**

La mayoría del pescado que usted compra en tiendas o restaurantes son muy seguros. Pero incluso estos pescados pueden contener algún mercurio. Para todo el pescado y mariscos que usted compra, siga las recomendaciones de seguridad mostradas en la caja al frente de este folleto.

### **¿Qué acerca del pescado que su familia o sus amigos pescan?**

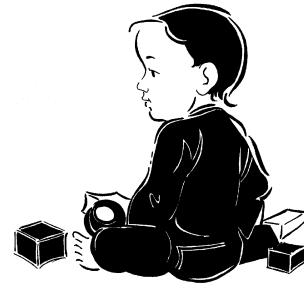
Los pescados de algunas áreas de California pueden tener mercurio o otros químicos en ellos. Estas áreas tienen advertencias llamadas "Asesoramiento de salud". Los avisos de recomendaciones de salud le dicen de las clases y cantidades de pescado que están seguros para comer. Siempre siga el asesoramiento de las áreas donde cogió el pescado. Recursos para asesoramientos de salud están en la caja sombreada al derecho. Si no hay ningún asesoramiento, siga las recomendaciones de seguridad mostradas en la caja en el frente de este folleto.

### **¿Qué sobre los niños?**

El mercurio puede dañar a los niños. También siga los asesoramientos de salud para las áreas donde cogió el pescado. Si no hay ningún asesoramiento de salud, siga las recomendaciones de la seguridad mostradas en la caja en el frente de este folleto.

### **Más información en hacer más seguro el pescado que comemos:**

- Coma diferentes tipos de pescado.
- Coma salmón cocinado, bagre, camarones, y callo de hacha que tienen poco o nada de mercurio.
- las mujeres embarazadas deben evitar pescado crudo, como el sushi, o marisco crudo, como ostiones o camarones.
- Cocine el pescado hasta que se divida en hojuelas con un tenedor.
- Si usted come atún de lata, coma 'chunk o chunk light tuna' que es atún ligero, el cual tiene menos mercurio que el blanco sólido o el blanco de pedazos gruesos. □
- Nunca coma los órganos o intestinos de pescado o mariscos.
- Coma pescado pequeño en lugar del pescado maduro y grande porque ellos generalmente tienen menos mercurio.
- ¿ Planeando en ponerse embarazada? Lo mejor es seguir estas sugerencias 1 año antes de ponerse embarazada.



### **Para más información sobre los avisos de salud local, contacte:**

- **Departamento de Servicios de Salud Pública del Condado de Los Angeles**  
**Programa de Epidemiología de Tóxicos**  
(213) 240-7785  
<http://lapublichealth.org/tox/index.htm>
- **la Agencia de protección del ambiente de California**  
**Oficina de Valoración de Riesgo de Salud Medioambiental Pesticida y la Sección de Toxicología Medioambiental**  
(916) 327-7319 o (510) 622-3170  
[www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)
- **El Departamento de California del Pescado y Juego**  
(562) 342-7199  
<http://www.dfg.ca.gov/mrd/index.html>  
<http://www.dfg.ca.gov/mrd/fishcon1.html>
- **la Agencia de protección del ambiental de Los Estados Unidos**  
[www.epa.gov/waterscience/fish/advisory.html](http://www.epa.gov/waterscience/fish/advisory.html)

### **Para información sobre el pescado que usted compra, contacte:**

- **La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos Centro de Seguridad en Comida y Nutrición Aplicada**  
(800) SAFEFOOD  
[www.cfsan.fda.gov/seafood1.html](http://www.cfsan.fda.gov/seafood1.html)

### **LOS ANGELES COUNTY BOARD OF SUPERVISORS:**

Gloria Molina, First District  
Yvonne Brathwaite Burke, Second District  
Zev Yaroslavsky, Third District  
Don Knabe, Fourth District  
Michael D. Antonovich, Fifth District

### **DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES:**

Thomas L. Garthwaite, MD  
Director and Chief Medical Officer  
Jonathan E. Fielding, MD, MPH  
Director of Public Health and Health Officer

