

EVITE CONSUMIR PESCADO CONTAMINADO CON MERCURIO

Si elige sus alimentos inteligentemente puede disminuir sus niveles de mercurio en seis a ocho meses. Eliminarlo de los peces tomará más tiempo, así que empecemos ya.

El envenenamiento con mercurio es un problema grave, pero las soluciones son muy simples: a corto plazo, vigile su consumo de pescado con alto contenido de mercurio; a largo plazo, ayude a obligar a las compañías generadoras de energía y otras grandes contaminadoras de mercurio a cambiar las tecnologías que usan para disminuir la contaminación.

Las recomendaciones en esta sección respecto al consumo de pescado están diseñadas para las personas con mayor riesgo de envenenamiento con mercurio: los niños y las mujeres en edad de concebir. Otros adultos tal vez no tengan que restringir tanto su dieta, pero pueden usar estas guías para tomar decisiones informadas.

Evite Consumir Pescado Contaminado

Los niños menores de seis años, así como las mujeres embarazadas o que planean quedar embarazadas, son los más vulnerables a los efectos dañinos del mercurio. Ellos deben limitar o eliminar ciertos pescados de su dieta, incluyendo el atún, lofolátilo (tilefish), pez espada, tiburón, caballa, mero, marlin, orange roughy y pescados de aguas que estén sujetas a avisos informativos de contaminación con mercurio. Las mujeres con niveles elevados de mercurio idealmente deben empezar a evitar o restringir su consumo de pescado contaminado con mercurio desde un año antes de quedar embarazadas. (Para obtener más información vea nuestra [guía Evite Consumir Pescado Contaminado](#).)

Limite sus Porciones

En general, una mujer embarazada o con probabilidades de quedar embarazadas no debe comer más de dos latas de atún *light* por semana, o 2/3 de lata de atún blanco o albacora por semana para asegurarse de permanecer por debajo del nivel de riesgo declarado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA). Tenga en mente que la cantidad de mercurio en una sola lata varía dependiendo del tipo de tuna y lugar en que se pescó. El atún blanco o albacora tiene más probabilidades de contener mayor concentración de mercurio que el atún *chunk light*.

También debe cuidarse del atún crudo y otros pescados que se usan en el sushi. A menudo estos pescados son los de predadores que se encuentran al final de la cadena alimenticia y tienden a contener grandes cantidades de mercurio.

Como los niños consumen las mayores cantidades de atún enlatado, es importante que los padres limiten su consumo a menos de una onza de atún *light* enlatado por cada 12 libras de peso corporal a la semana, para permanecer por debajo del nivel que la Agencia de Protección Ambiental (EPA) considera seguro. Eso significa que un niño que pesa 16 kilos (36 libras) no debe consumir más de 85 gramos (3 onzas) (la mitad de una lata de atún *chunk light* de tamaño normal) por semana. Los niños deben evitar consumir el atún blanco o albacora porque los niveles de mercurio son más altos.

Revise su Nivel de Mercurio

Puede conseguir un cálculo rápido de la cantidad de mercurio que consume usando nuestra [Calculadora de Mercurio](#). Si desea una lectura de mercurio más precisa, puede pedirle a su médico que le haga un análisis de mercurio en la sangre. Las mujeres con alto nivel de mercurio en la sangre que planeen quedar embarazadas pueden decidir posponer su embarazo unos meses hasta que bajen los niveles; a menudo esto sucede en seis meses.

Manténgase Informado

La Agencia de Protección Ambiental, EPA (por sus siglas en inglés) por ley, esta obligada a exigir a las centrales eléctricas una disminución del 90 por ciento de sus emisiones de mercurio y otros contaminantes tóxicos para el año 2008. Desafortunadamente, en Marzo del 2005 la agencia requirió a las centrales eléctricas reducciones menores al 90 por ciento y les dio un plazo de más de 2 décadas para completarlo. Además, la agencia (EPA) permitió que compañías contaminantes no hagan nada al respecto por los próximos 12 años. Para mantenerse informado de cómo participar en la toma de decisiones sobre estos problemas del medio ambiente y la salud, inscríbese a la Red de Activistas por la Tierra de NRDC (Earth Action Network).

Usted también puede aprender a evitar los riesgos de la contaminación con mercurio pidiéndole a las tiendas de víveres, a los mercados de pescados y a los restaurantes que etiqueten los pescados en sus tiendas que puedan estar contaminados con mercurio y que le informen a los consumidores sobre el peligro que puede causar el mercurio.

Asegúrate de leer e imprimir la guía El Mercurio Contamina el Pescado en Información Especializada/Directorio de Revistas, Boletines, Guías y Series/ Guía: El Mercurio Contamina el Pescado y de chequear el calculador de mercurio en:

<http://www.nrdc.org/health/effects/mercury/espanol/index.asp>

Fuente: www.nrdc.org