

El Mercurio:

Está en tu medio ambiente . . .

Refinerías petroleras, incineradores, plantas de energía que queman carbón y otras industrias, despiden mercurio al medio ambiente. El mercurio de termómetros rotos para medir la fiebre y los desechos de hospitales y de clínicas dentales también contaminan el medio ambiente y las vías fluviales, suelos, peces y otra vida silvestre.

Está en tus alimentos . . .

Las mujeres que están embarazadas y las que esperan estarlo, no deberían comer tiburón (*shark*), pez sierra (*swordfish*), pez caballa (*king mackerel*) o azulejo (*tilefish*). Estas especies de peces contienen mercurio suficiente para aumentar el riesgo de daños en el sistema nervioso de bebés que están por nacer.

—*Food and Drug Administration (FDA)*, enero del 2001—

Una de cada doce mujeres en edad de procrear corre el riesgo de tener hijos con defectos en el sistema nervioso debido a que estuvieron expuestas al mercurio dentro del útero materno.

—*Centers for Disease Control (CDC)*, enero del 2003—

En el año 2000, la Academia Nacional de Ciencias (*National Academy of Science*) estimó que cada año nacen 60 mil bebés con riesgo de tener defectos en el sistema nervioso y problemas de aprendizaje porque sus madres consumieron pescado contaminado durante el embarazo, un alimento que de otra manera sería saludable.

Tu medio
ambiente



Tus
alimentos



Tu
salud



3250 Wilshire Blvd. Suite 1400
Los Angeles • CA • 90010
P (213) 386-4901 • F (213) 386-4184

Afecta tu salud . . .

Los termómetros

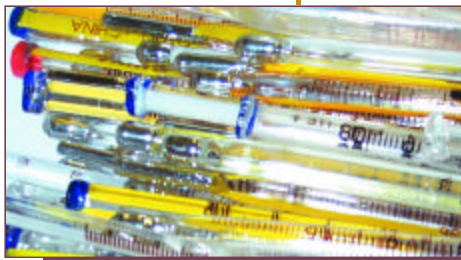
Los termómetros de mercurio que se hallan en los botiquines de muchas familias, son hechos de vidrio y contienen un metal líquido blanco plateado. Si un termómetro de mercurio se rompe puede amenazar seriamente nuestro medio ambiente y nuestra salud.

Por ejemplo, si el mercurio de un termómetro para medir la fiebre acaba en las vías fluviales, **esto es suficiente para contaminar a todos los peces en un lago de 20 acres.**

Cuando el mercurio que se encuentra en esos termómetros queda expuesto al aire, forma un vapor que se respira fácilmente.

Los síntomas por la exposición aguda al mercurio pueden incluir entumecimiento de la boca, visión de túnel y hormigueo en dedos de manos y pies. El exponerse por tiempo prolongado y a altos niveles puede causar daños neurológicos y renales, problemas en la visión y anomalías en el comportamiento.

Usualmente, la rotura de un termómetro no causa mayores daños si el líquido se limpia adecuadamente. Hay que remover las alfombras contaminadas, nunca usar una aspiradora para limpiar el mercurio y jamás tirar el mercurio derramado a la basura. Es necesario abrir las ventanas para ventilar el área y llamar a la oficina de salud del condado, a la división de materiales peligrosos para pedir consejo sobre cómo limpiar y desechar el mercurio. **El exponerse a los vapores del mercurio de termómetros rotos puede prevenirse utilizando una alternativa segura**, como termómetros solares, digitales, de matriz o de *gallistan*.



Los termómetros son la mayor y única fuente de mercurio en los desperdicios caseros.

El pescado contaminado

Las personas pueden exponerse involuntariamente a niveles peligrosos de mercurio al comer pescado contaminado, el que de otra manera es un alimento muy saludable.

Todo el mercurio, ya sea que venga de la industria, de desperdicios médicos y dentales o de termómetros rotos puede penetrar en nuestro medio ambiente y llegar a los ríos, lagos y océanos. En el agua, se convierte en metilo de mercurio, que es muy tóxico, y así es absorbido por los peces.

Informes de la Agencia de Protección del Medio Ambiente (*U.S. Environmental Protection Agency, FDA and CDC*) sugieren que existe una relación alarmante entre la ingestión de pescado con altos niveles de metilo de mercurio y niños con defectos de nacimiento. **Las mujeres embarazadas expuestas a altos niveles de metilo de mercurio podrían dar a luz a bebés con menores habilidades de**

coordinación, problemas de aprendizaje o con un desarrollo defectuoso del sistema nervioso.

Grupos de consumidores y de salud pública han expresado serias preocupaciones por los niveles de metilo de mercurio detectados en el atún. Virtualmente, todas las latas de atún se encuentran con algún grado de contaminación; asimismo, niveles peligrosos de mercurio se han reportado en los filetes de atún. Las mujeres en edad de procrear y los niños pequeños deberían limitar estrictamente el consumo de atún, particularmente el de las especies grandes como *ahi*, *bluefin* y *albacore*.

El metilo de mercurio tóxico se almacena en la piel de peces que son alimento de la gente.



Cómo protegerse

De acuerdo con las agencias FDA y EPA, las mujeres embarazadas y las que piensan embarazarse **deberían evitar los siguientes pescados** (los nombres en español pueden variar, así que los mencionamos en inglés en letras cursivas y entre paréntesis):

pez sierra (*swordfish*) azulejo (*tilefish*)
tiburón (*shark*) pez caballa (*king mackerel*)

También existe preocupación sobre los altos niveles de mercurio detectados en otra clase de peces. Especies de peces más grandes como filete de atún (*tuna steaks*), pez espada (*marlin*) y róbalo o rubina (*sea bass*) contienen niveles más altos de mercurio que los peces pequeños. El consumo de especies de peces mayores debería limitarse estrictamente durante el embarazo y la lactancia. Los niños deberían también limitar el consumo de pescados grandes. Entre los pescados pequeños y mariscos que ofrecen mayor seguridad en su consumo están el salmón, la tilapia, el merlango (*haddock*) y el camarón.

También es muy importante no usar termómetros de mercurio. Cuando se rompen, estos termómetros pueden convertirse de inmediato en una amenaza para la salud,

y también pueden contaminar las vías fluviales y los peces cuando se tiran al descuido. Asegúrese de reemplazar por alternativas más seguras todos los termómetros de mercurio que tenga en casa. **Nunca los deseche o los tire a la basura.** Lleve estos termómetros a un lugar donde reciben desperdicios peligrosos o de reciclaje, o cámbielos por alternativas seguras en algún evento de su localidad.

Asegúrese que está cuidando de su salud y la de su familia; evite usar termómetros de mercurio y ponga especial atención en el pescado que sea más seguro para llevar a su mesa.

