

El mercurio en el pescado

El pescado es una fuente importante de nutrientes y puede formar una buena parte de un régimen alimenticio saludable. Tiene alto contenido de proteína, bajo contenido de grasas saturadas y contiene hierro y ácidos grasos omega 3. Los ácidos grasos omega 3 previenen las enfermedades cardíacas y son beneficiosos para el desarrollo del cerebro y la visión durante la niñez. Sin embargo, todos los tipos de pescados y mariscos contienen niveles de mercurio y algunos tienen un contenido más alto que otros.

¿Qué es el mercurio?

El mercurio es un elemento natural, está presente en el medio ambiente y existe en tres tipos de formas: mercurio elemental o metilado (metal plateado en estado líquido a temperatura ambiente), mercurio con compuestos orgánicos y mercurio con compuestos inorgánicos. El mercurio se usa en las tintas, adhesivos, dispositivos médicos tales como instrumentos de presión sanguínea y termómetros, y como catalítico en procesos de manufactura. Las emplomaduras o empastes “plateados” o amalgamas que aún se usan ampliamente en la mayoría de los lugares del mundo tienen por lo general un 50 por ciento de mercurio. El mercurio es una neurotoxina especialmente peligrosa para el desarrollo del sistema nervioso de bebés durante la gestación y de los niños pequeños. El metil mercurio (mercurio orgánico) es específicamente dañino para el desarrollo del cerebro.

¿Cómo estamos expuestos?

Es poco común la exposición al mercurio inorgánico y elemental, aunque como de costumbre, ocurre por inhalación o ingestión. Las fuentes de inhalación de mercurio más importantes son la contaminación del aire interior por derrames de mercurio elemental y de contaminación del aire exterior por emisiones industriales. En algunos grupos étnicos, los compuestos de mercurio se usan para cosméticos y ciertas sectas los usan en ceremonias religiosas. Los amalgamas dentales también pueden exponer a la gente al mercurio inorgánico. La fuente principal de exposición humana al mercurio orgánico es por consumir pescado contaminado. La contaminación industrial que despierte mercurio en el aire se puede acumular en los arroyos y océanos, convertir en metil mercurio, y ser consumida por peces.

¿Por qué es peligroso el mercurio?

El mercurio es un químico tóxico que puede acumularse en el cuerpo y ocasionar una serie de problemas. Todas las formas de mercurio pueden afectar los riñones y el cerebro. Los síntomas pueden ser irritabilidad, temblor, timidez, cambios en la visión u oído y problemas de memoria. El mercurio puede traspasar la placenta y afectar el desarrollo neurológico del feto. El cerebro es especialmente susceptible a sufrir daños. La exposición al mercurio puede afectar el aprendizaje, motricidad y comportamiento de los niños.

¿Quién corre el mayor riesgo?

Si bien la mayoría de las personas no corren riesgo al comer pescados, algunos tipos de pescados contienen niveles más altos de mercurio que pueden perjudicar a los bebés durante la gestación o a los niños pequeños. Los riesgos también dependen de la cantidad de pescado consumido y del nivel de mercurio en los pescados. Los pescados de gran tamaño que se alimentan de otros pescados o los pescados que tienen larga vida tienden a tener niveles de mercurio más altos que los pescados pequeños. La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) y la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) aconsejan que las mujeres en edad fértil, mujeres embarazadas, madres lactantes, y niños pequeños limiten a un mínimo el consumo de mariscos y que consuman pescados con bajos niveles de mercurio. Se recomienda que las mujeres embarazadas eviten comer tiburón, pez espada, caballa y blanquillo o lubina.

Cómo minimizar el riesgo

Para obtener beneficios viables de salud al comer pescados y minimizar el riesgo de consumir demasiado mercurio:

- No coma menos de 12 onzas (aproximadamente dos comidas) de pescado por semana.
- Consuma variedades de pescados que se considera de bajo nivel de mercurio: Bagre, salmón, atún blanco en lata y abadejo o bacalao porque comúnmente son pescados que sirven de alimento para otros.
- Revise anuncios locales sobre la seguridad de los pescados que se pescan en su zona local.

Información y fuentes de consulta en inglés y español

The Dietary Guidelines for Americans, https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf

The American Academy of Pediatrics: Fish, Shellfish, and Children's Health: An Assessment of Benefits, Risks, and sustainability, <https://publications.aap.org/pediatrics/article/143/6/e20190999/37157/Fish-Shellfish-and-Children-s-Health-An-Assessment>



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2009