

DONDE SE ENCUENTRA EL MERCURIO

El mercurio se presenta en diferentes formas y posiblemente todas estas sean dañinas. El mercurio afecta el cerebro humano, los riñones, el hígado y el sistema cardiovascular. Las fuentes principales de la exposición al mercurio son:

- **Pescado**
- **Vacunas**
- **Rellenos dentales**
- **Productos usados en casa**
- **Lugar de trabajo**

El pescado y los mariscos son una de las fuentes más comunes del mercurio en nuestros cuerpos. El pescado es nutritivo e



importante para una dieta sana y balanceada. Contiene una alta calidad de proteína y de otros elementos

nutritivos esenciales, es bajo en grasa saturada, y contiene ácidos grasos omega-3 así como con otros alimentos. Sin embargo, es conveniente comer pescado en moderación. Debe de limitar consumir otros pescados o mariscos a una porción por semana y escoger otros pescados que tienden a tener más bajas concentraciones de mercurio, tales como el camarón, las sardinas, las almejas, la perca oceánica y el eglefino del Atlántico. Los "dedos" de pescado y los emparedados de pescado tienden a tener niveles más bajos de mercurio que el atún blanco. Todos los pescados y mariscos tienen ciertos niveles de mercurio. La Administración de Drogas y Alimentos (FDA por sus siglas

en inglés), recomienda que las mujeres que están embarazadas dando pecho en edad de concebir, y los niños pequeños eviten comer tiburón, pez espada, caballa o blanquillo. Estos peces grandes contienen mucho mercurio. También el atún blanco tiende a contener niveles más altos de mercurio que la tuna ligera.

Averigüe las recomendaciones actualizadas sobre los peces que se atrapan en Nuevo México para determinar cuáles pescados y la cantidad segura para poder comer. Visite el sitio en la Internet:

www.nmenv.state.nm.us-SWQB-advisories-index2.html. Si no puede

hallar las especies de peces o el cuerpo de aguas enumerados, coma únicamente una porción de pescado a la semana, del lugar en que se han atrapado.

Si opta por no comer pescados o mariscos, asegúrese de que incluya bastantes ácidos grasos omega-3 en su dieta. El aceite de semilla de linaza, las nueces de nogal, aguacates, y verduras de hojas verdes son buenas fuentes de ácidos grasos de omega-3.

Algunas vacunas contra la gripe incluyen el conservante que contiene mercurio "timerosol". Pida una vacuna que no lo tenga.

Los rellenos dentales de color plateado (amalgamas) contienen hasta 50% de mercurio. Estos rellenos continuamente pierden trazos de mercurio

que entran en el cuerpo. Es mejor evitar todos los procedimientos dentales durante el embarazo si es posible.



La exposición al mercurio puede ocurrir cuando los productos usados en la casa se quiebran, tales como los termómetros que contienen mercurio y los focos de luz fluorescente.

Algunos lugares de trabajo pueden aumentar la exposición al mercurio. Así como:

- La fabricación y preparación de rellenos de amalgama plateada para los dientes, o el trabajar en una oficina dental o clínica donde los rellenos se colocan o se remueven.
- Laboratorios médicos o de otra clase que usan mercurio o sustancias químicas que contienen mercurio
- Extracción y refinado de minerales (como la extracción de oro) y el petróleo
- Fabricación y uso de productos que contienen mercurio

Si tiene que trabajar con mercurio, siga todas las reglas de seguridad al manejar el mercurio y para limpiar lo que se caiga. No lleve mercurio a su casa o en su ropa. Para más información visite

www.state.nj.us/health/eoh/survweb/mercury.htm. En el sitio de Internet: www.health.nm.us/eheb

EL MERCURIO EN EL AIRE ENTRA EL AGUA, LUEGO LOS PECES Y LOS MARISCOS LO INGIEREN Y SE LES ACUMULA EN LA CARNE

Productos que pueden contener mercurio

- Rellenos dentales de color plateado (amalgamas)
- Algunas vacunas inyectables
- Algunos termómetros, termostatos, barómetros, apagadores y transmisores eléctricos
- Algunos tipos de focos, incluyendo los que son compactos (CFLs por sus siglas en inglés), fluorescentes de tubo, de vapor de mercurio de alta intensidad y de sodio de alta presión y las lámparas de halogenuros metálicos.
- Algunos zapatos atléticos, juguetes, y tarjetas de felicitación que tienen luz o hacen ruido.
- Frascos que contienen mercurio líquido y que se venden como dijes para collares o brazaletes
- Mercurio líquido (plata rápida) que se vende en yerberías para usarse en medicina folklórica o para prácticas como la *Santería* y el *Espiritismo* y que se venden bajo el nombre de "azogue".
- Algunos remedios folklóricos y cosméticos importados, como las cremas para aclarar la piel.
- Visite www.doh.wa.gov/ehp/mercury/products.htm para una lista más detallada de los productos que contienen mercurio.

Aprenda mas acerca del mercurio

General

Oficina de Salud Ambiental:

www.health.state.nm.us/eheb/rep/metals/

Plan de acción para reducir el mercurio en Nuevo México:

www.nmenv.state.nm.us/Special/MercuryTF-ReportFinal_11_27_06.pdf

Agencia para sustancias tóxicas:

www.atsdr.cdc.gov/tfacts46.pdf

www.atsdr.cdc.gov/cabs/mercury/index.html

www.atsdr.cdc.gov/toxprofiles/phs46.html

www.chem-tox.com/pregnancy/mercury.htm

Agencia para la Protección del Medio Ambiente:

www.epa.gov/mercury

La salud en el lugar de trabajo

Administración de la Salud y Seguridad Ocupacional:

www.osha.gov/SLTC/mercury/index.html

Vacunas

Contenido de mercurio en las vacunas:

www.vaccinesafety.edu/thi-table.htm

Amalgamas dentales

La seguridad en las amalgamas:

www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/md-im/applic.demande/pubs/dent_amalgam-eng.php

Pescados/Mariscos

La Agencia para la Protección del Medio Ambiente y la Administración de Drogas y Alimentos:

www.epa.gov/ost/fish

www.cfsan.fda.gov/~dms/admehg3.html

De que manera puede estar expuesto al mercurio?



Todos pueden contener mercurio. Aprenda a cómo protegerse usted y a sus niños.

Limite el uso de productos que contengan mercurio en su hogar usando otros productos libres de mercurio así como los termómetros digitales.