

El Mercurio y Embarazo



SI ESTÁ EMBARAZADA, DANDO PECHO O PLANEANDO EMBARAZARSE
NECESITA EVITAR EXPONERSE AL MERCURIO

NEW MEXICO
DEPARTMENT OF
HEALTH

Phone: 888-878-8992 Web: www.health.nm.us/eheb

Epidemiology and Response Division
Environmental Health Epidemiology Bureau

Protéjase usted proteja a su bebé: Envíe el mercurio

El mercurio se presenta en diferentes formas y posiblemente todas estas sean dañinas. El mercurio en su cuerpo puede transferirse a su niño que está por nacer y afectar el desarrollo del cerebro del bebé y su sistema nervioso. Los efectos en su bebé pueden ser leves o serios dependiendo de la cantidad de mercurio al que fueron expuestos y en la duración del embarazo. Las fuentes principales de la exposición al mercurio son:

Pescado: El pescado y los mariscos son una de las fuentes más comunes del mercurio en nuestros cuerpos. El comer pescado y mariscos con altos niveles de mercurio regularmente, pueden lograr a que se acumulen niveles de mercurio no saludables en su cuerpo. El comer pescado es beneficioso tanto como para las mujeres embarazadas, para las que dan pecho, y para sus bebés ya que el pescado y otros alimentos del mar contienen ácidos grasos

omega-3 que son necesarios para la salud de su bebé. Sin embargo, algunos peces pueden contener ciertas cantidades de mercurio que



pueden dañar a su bebé. Es por esto que las mujeres embarazadas, dando pecho, en edad de concebir, y los niños, deben de comer únicamente pescados con niveles bajos de mercurio.

Vacunas: A todas las mujeres embarazadas se les aconseja que reciban una inyección en contra de la gripe. Algunas vacunas contra la gripe incluyen el conservante que contiene mercurio "timerosol". Pida una vacuna que no lo tenga.

Rellenos dentales: 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.

Productos usados en casa: 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.

Lugar de trabajo: Si trabaja en una oficina dental o en un laboratorio, está expuesto al que el mercurio se penetre en su cuerpo. Las personas embarazadas, planean embarazarse y estén dando pecho, se les recomienda hagan arreglos con su jefe para evitar cualquier exposición al mercurio.



La placenta concentra el mercurio, así que un bebé en desarrollo generalmente tiene más altos niveles de mercurio de los que tiene la madre.

El efecto del mercurio en la salud de los bebés

El cerebro y el sistema nervioso que se están desarrollando en un niño que está por nacer son particularmente sensibles al mercurio. Se desconoce el nivel mínimo que pueda dañar a un cerebro que empieza a desarrollarse. Aun

en cantidades pequeñas de mercurio pueden dañar el cerebro de un niño y su sistema nervioso y pueden causar una disminución en la inteligencia, las habilidades motoras y del lenguaje, en la capacidad de aprender, la capacidad de atención y en la memoria.

RESULTADOS

El mercurio afecta el cerebro humano, los riñones, el hígado y el sistema cardiovascular.

Debido a que el mercurio perjudica el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso, los niños que no han nacido y los niños pequeños son particularmente vulnerables a la toxicidad del mercurio.

Aprenda Más

	Página
El mercurio en el trabajo	2
Donde se encuentra el mercurio	2
La exposición al mercurio	2
Pescados y mariscos	2
Fuentes	3
Protección a su niño	3

De Que Manera Puede Estar Expuesto Al Mercurio

Pescados y mariscos

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. Una dieta bien balanceada que incluya una variedad de pescado puede contribuir a la salud del corazón y al desarrollo y crecimiento apropiado en los niños.

Todos los pescados y mariscos tienen ciertos niveles de mercurio. Algunos peces tienen más mercurio que otros. Los peces que se comen a otros peces y los peces que viven muchos años usualmente tienen más mercurio que los peces más pequeños y los que son menos depredadores. Algunos peces tienen niveles de mercurio que pueden dañar a un niño que esta por nacer o que pueden dañar el sistema nervioso de un niño pequeño. Ésta es la razón por la cual las mujeres que están embarazadas, dando pecho, en edad de concebir, y los niños deben de comer únicamente pescado bajo en 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.

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.

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-advisorries-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, ya que es necesario para el desarrollo sano del cerebro de su bebé. 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.

Exposición en el trabajo

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/eh/survweb/mercury.htm. En el sitio de Internet: www.health.nm.us/ehp.

EL MERCURIO EN EL AIRE ENTRA EN EL AGUA, LUEGO LOS PECES Y LOS MARISCOS LO INGEREN 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.



Hable con su doctor o con su personal médico acerca de darle pecho a su bebé y sobre otras dudas o preguntas que pueda tener concernientes a la exposición al mercurio.

El Mercurio y Embarazo

Aprenda cómo proteger a su recién nacido

Los niños son más susceptibles a los efectos del mercurio que los adultos, porque sus cuerpos, y particularmente sus cerebros, todavía se están desarrollando. Asegúrese de que sus bebés y sus niños reciban vacunas libres de mercurio y rellenos dentales. Afortunadamente, el timerosol ya no está presente en las vacunas para los

niños en Nuevo México.

Hable con su médico acerca de amamantar a su bebé. Si usted tiene mercurio en su cuerpo, pídale a su médico que le aconseje los beneficios y los riesgos de dar pecho.

Conozca cuántos pescados y mariscos pueden comer sus niños sin riesgo. (Visite la página de Internet www.nmenv.state.nm.us/SWQB/advisories/index2.html).

Limite el uso de productos que contienen mercurio en su casa usando productos alternos que no lo con-

tienen, por ejemplo, termómetros digitales. (Visite la página de Internet www.state.nm.us/dep/dshw/lrm/mercury_brochure.pdf o www.doh.wa.gov/eHp/mercury/products.htm).

Enséñele a sus niños a que nunca jueguen con mercurio líquido. Aprenda a limpiar cualquier mercurio que se le derrame. (Visite la página de internet www.epa.gov/mercury/spills/).

Si usted usa mercurio en su trabajo, siga cuidadosamente los procedimientos de seguridad en su trabajo.

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.