



# Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States  
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



## Exposición al mercurio en el ambiente



### ¿Sabía usted?

**E**l mercurio se puede encontrar en los pescados, mariscos y algunos productos de consumo. También puede ser liberado fácilmente al aire por medio de productos rotos que contienen mercurio. A pesar de ser una sustancia metálica que ocurre naturalmente, aun las pequeñas cantidades de mercurio pueden dañar los cerebros en vías de crecimiento y desarrollo.

### Haga esto

- ✓ **Coma una dieta balanceada** incluyendo alimentos orgánicos como frutas, verduras y **una variedad de pescados bajos en mercurio**.
- ✓ **El pescado es bueno para la salud, pero evite:**
  - ✓ El pescado alto en mercurio, incluyendo blanquillo del Golfo de México, tiburón, pez espada, caballa gigante y algunos tipos de atún.
  - ✓ Opciones más seguras son el abadejo, el eglefino, el bacalao, el salmón, los camarones y la tilapia.
  - ✓ Las personas embarazadas deben limitar su consumo de pescado a 2-3 porciones por semana, incluyendo el pescado bajo en mercurio, y limitar el atún claro enlatado a 4 onzas por semana.
- ✓ **Siga las recomendaciones locales** sobre el consumo seguro de pescado capturado en su área. [Advertencias de la EPA / Consejos de la FDA](#) para personas embarazadas.
- ✓ **Deseche debidamente los productos que contienen mercurio** para evitar que entren al sistema de desechos. ([Infórmese sobre los recursos de la EPA](#))

### No haga esto

- ✗ **No toque ningún producto** que contenga mercurio sin tomar las medidas de seguridad indicadas. ([La EPA ofrece recomendaciones](#))
- ✗ **Pida que su dentista** no use ningún relleno que contenga mercurio para tratar las caries (especialmente en niños menores de 6 años y personas que están embarazadas, amamantando o planeando un embarazo).
- ✗ **No compre productos** importados de cuidado cutáneo o para blanquear la piel. [Boletín de la FDA para consumidores](#). Algunos contienen cantidades peligrosas de mercurio.
  - **No compre ni use productos que contengan las palabras** "cloruro mercurioso/mercurous chloride", "calomel", "mercúrico/mercuric" o "mercurio/mercury". Evite también todo producto sin una lista de ingredientes en la etiqueta, como las cremas para blanquear la piel. Lea la hoja de los CDC sobre [el mercurio en las cremas para la piel](#).



Para más información, escanee el código o visite:  
[wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards](http://wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards)