

# INFORME SANITARIO

## La Pesca y el Consumo de la Pesca Deportiva en California

El pescado es bueno y nutritivo. Pero ciertos pescados que usted pesca pueden contener químicos tóxicos del agua en que viven y de su ambiente. Algunas de estas sustancias químicas se acumulan en el pez y en usted, a través del tiempo. Aunque los niveles que normalmente se encuentran son bajos, en grandes cantidades estas sustancias pueden ser dañinas. Por eso nos parece una buena idea el que usted tome ciertas precauciones al consumir pescado, especialmente si usted come pescado frecuentemente. Este informe le da consejos acerca de como pescar, preparar y comer el pescado. No es nuestra intención el desanimar su consumo de pescado, pero darle una orientación para que su consumo sea más seguro.

En muchas partes de California se encuentran peces que contienen altos niveles de sustancias químicas tóxicas. Algunos ejemplos de estos lugares son:

- **Sur de California** (La zona de Los Angeles)-ciertas clases de pescado contienen altos niveles de sustancias químicas industriales y pesticidas. En ciertas zonas el pescado *genyonemus lineatus* (white croakers) no debe consumirse, otros tipos de pescado deberán consumirse en cantidades limitadas.
- **Bahía de San Francisco y la zona Delta**-se ha encontrado mercurio, PCB y otros químicos dudosos en el pescado de esta zona. Ya se han publicado Informes Sanitarios para varias de las especies de estos peces.

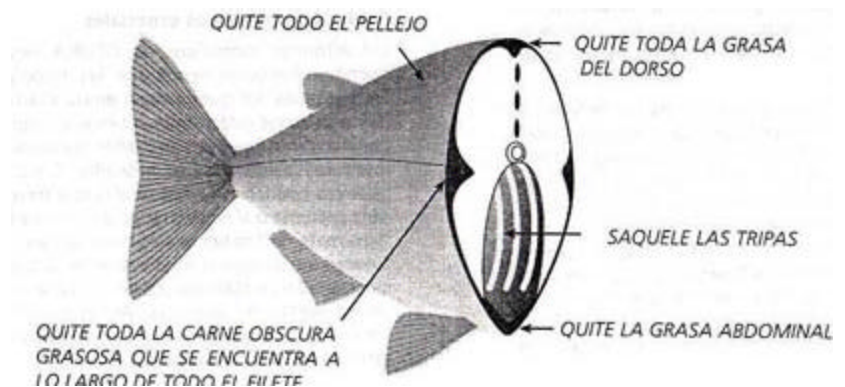
- **Lagos en los Litorales Interiores**- los peces de algunos lagos contienen altos niveles de mercurio

Las cantidades de sustancias químicas que se encuentran en la pesca deportiva de California no causan enfermedades repentinamente. Pero estas sustancias químicas pueden acumularse en el organismo a través del tiempo y eventualmente causar estragos a su salud o a la de sus hijos. Algunas de las enfermedades que pudieran ocurrir después de haberse expuesto a altos niveles de sustancias químicas tóxicas en los peces son:

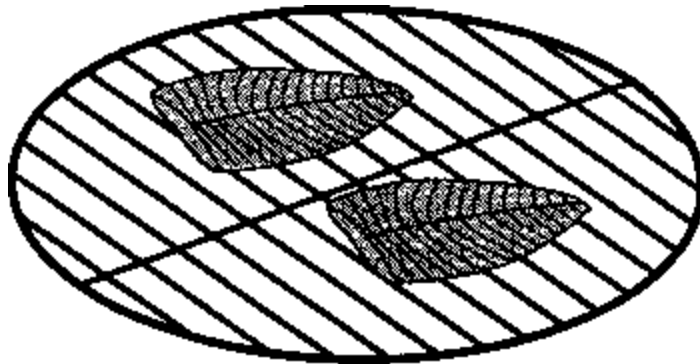
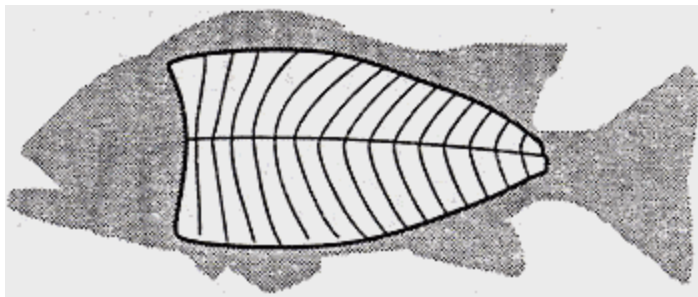
- Cáncer
- Retraso en el crecimiento a daño cerebral a los niños.
- Daños renales

**Como Cocinar y Preparar el Pescado: Consuma únicamente los filetes.** Los filetes del pescado son la parte menos peligrosa. Las sustancias químicas tienden a concentrarse mucho más en las tripas y en el hígado del pescado. No consuma estas partes ni las use para hacer salsas, caldo o sopa.

**Quitele la grasa.** Muchas sustancias químicas, incluyendo el DDT, PCB y las bioxinas se almacenan en la grasa. Usted puede reducir el riesgo de exponerse a estas sustancias químicas recortando todas las partes grasosas. La grasa se encuentra en el dorso, el abdomen y la línea lateral (vea la figura). Además, depelleje el pescado porque así eliminara la capa delgada de grasa que se encuentra debajo del pellejo.



**Al cocinar, deje que se escurra la grasa.** Cocine su pescado al horno, a las brasas, al vapor o en una parrilla para que la grasa se escurra al irse cocinando. Descarte esta grasa. Al freír el pescado en aceite vegetal (no en grasa animal como la de la mantequilla) o el escalfarlo también elimina algo de grasa, pero descarte el líquido después de cocinar el pescado. No se recomienda que prepare sopas de pescado ni estofados.



Cuando nosotros encontramos lugares en los que los peces contienen altos niveles de sustancias químicas, la Oficina de Evaluación de Riesgos Ambientales a la Salud (Office of Environmental Health Hazard Assessment, OEHHA) emite un informe sanitario. Estos informes nos indican las cantidades de pescado que puede consumir sin peligro o si es recomendable consumir el pescado. Estos informes aparecen en el folleto Reglamento de la Pesca Deportiva de California también se encuentran en la oficina de OEHHA.

Puede haber ciertas zonas en donde se desconoce si los peces y el marisco pueden estar contaminados con sustancias químicas. Si usted se dedica a la pesca ya sea como deporte o para alimentar a su familia, usted puede reducir el riesgo de exponerse a estas sustancias químicas dañinas si toma las siguientes precauciones. El seguir estos consejos generales y cualquier tipo de informe para ciertas zonas específicas en donde usted pesca protegerá su salud y la de familia.

## **Consejos para Proteger su Salud:**

### ***Pesque en diferentes lugares en vez de en un solo lugar.***

Los niveles químicos varían de zona en zona. El riesgo ante las sustancias químicas a las que usted se expone ciertamente disminuirá si usted pesca en diferentes regiones en vez de pescar en un solo lugar que quizá pueda tener altos niveles de contaminación.

### **Consuma diferentes tipos de pescado.**

Ciertas especies de pescado contienen más sustancias químicas que otras debido a los diferentes patrones de alimentación de los peces. Usted puede reducir la cantidad de sustancias químicas que consume si usted come cantidades más pequeñas de diferentes variedades de pescado, en vez de grandes cantidades de un solo tipo de pescado que quizá pueda contener altos niveles de sustancias químicas.

### **Consuma peces más pequeños.**

Algunas sustancias químicas se concentran en los peces a través del tiempo. Mientras más grandes sean estos peces el nivel de concentración de sustancias químicas que pueden contener quizá sea mayor dentro de las mismas especies. Por un róbalo listado grande (de más de 36 pulgadas) puede

***Cocine aquel pescado o marisco que listed haya pescado y obedezca las cuarentenas.*** Ciertos peces con aletas pueden ser portadores de parásitos (lombrices) y el marisco que usted recoge podría también portar ciertos virus o bacteria infecciosa que puede ocasionarle enfermedades. Si lo cocina perfectamente bien esto destruirá aquellos parásitos y germen dañinos. Algunos mariscos, especialmente los mejillones, pueden contener toxinas naturales que causan envenenamiento por marisco que causa parálisis (PSP) u otras enfermedades graves y aún la muerte. El cocinar no destruye estas toxinas, así que es importante cumplir con las cuarentenas de mariscos.

La cuarentena del mejillón es 10 de Mayo al 30 de Octubre en California, pero puede haber otras cuarentenas locales publicadas para otros bivalvos. Llame a la línea telefónica de información que informa durante las 24 horas acerca del envenenamiento por marisco que causa parálisis y las cuarentenas al número (800) 553-4133 en California o al número (510) 540-2605 (para las personas que vivan dentro del área 510 o que llamen de otros estados). Para obtener mayor información acerca de los productos naturales contaminantes de los peces y el marisco llame al asesor local de información marítima de su área cuyo número se puede obtener bajo el título Cooperative Extension Office dentro de la sección gubernamental del condado en su directorio telefónico. Esta cuarentena anual de los mejillones no se aplica a aquellas compañías que tienen licencia del estado como cosechadores certificados de marisco. El Departamento de Servicios Salud de California hace pruebas y certifica que los mariscos de estas compañías son inocuos. El pescado cosechado comercialmente y que está a la venta en tiendas o restaurantes está también sujeto a inspección ya reglamentado y si contiene sustancias químicas que exceden los límites reglamentarios no se permite que circule en los mercados.

***Reduzca sus riesgos*** Cada una de las recomendaciones mencionadas anteriormente reduce el riesgo de ingerir sustancias químicas peligrosas cuando usted consume pescado. Obedezca estas recomendaciones. Si usted sigue nuestros consejos y los informes del OEHHA los de con respecto a la zona donde usted pesca, protegerá su salud y se beneficiará de esta fuente nutritiva de alimentación. Lea el folleto de reglamento de la Pesca Deportiva en California o llame a OEHHA para obtener información más específica.

## INFORME SANITARIO

quizá contener hasta 20 veces más mercurio que un róbalo listado pequeño (de 18 a 20 pulgadas). Es mucho más emocionante pescar un gran pez pero es más seguro consumir los pequeños. Si usted decide retener un pez grande, congele parte del pescado y consuma pequeñas cantidades a través un transcurso de tiempo espaciado.

***Poblacion con riesgos especiales*** Los informes específicos de OEHHA recomiendan frecuentemente que las mujeres embarazadas, las que planean embarazarse, las mujeres que están amamantando un hijo y aquellos niños menores de 5 años consuman menores cantidades de pescado. Ciertos químicos pueden transmitirse al feto a través de la placenta o al recién nacido a través de la leche materna. Los bebés y los niños pequeños cuentan con un organismo en vías de desarrollo, incluyendo el cerebro que puede afectarse con ciertas sustancias químicas. Así que, estos consejos son especialmente importantes para estos grupos con riesgos especiales.

### **PARA OBTENER INFORMACION**

Favor de llamar a:  
Agencia de Protección al Medio Ambiente de California Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental (California Environmental Protection Agency - Office of Environmental Health Hazard Assessment)  
Oficina en Sacramento (916) 324-7572  
Oficina en Oakland (510) 622-3170

<http://www.oehha.ca.gov>