

# Hoja de información técnica sobre el arsénico

El arsénico se encuentra en el suelo y en el agua de algunas áreas, y en algunos alimentos. Ocurre en forma natural y como producto de la actividad humana. Los compuestos de arsénico se usaban ampliamente como pesticidas y conservadores de la madera, pero estos usos casi han desaparecido. Hay diferentes formas de arsénico, algunas de las cuales podrían provocar problemas de salud y otras que no son de preocupación para la salud.

## El arsénico se encuentra en

- Algunos alimentos, incluyendo:
  - Los mariscos, especialmente los crustáceos. La forma de arsénico en los mariscos no se considera una preocupación de salud.
  - El arroz y los alimentos con ingredientes derivados del arroz, como algunos cereales fríos o calientes, algunas fórmulas para infantes, y las tortitas o galletas de arroz inflado. Las plantas del arroz pueden atrapar el arsénico del agua y del suelo.
  - El alga marina “hijiki” (corta, negra, en forma de tallarín).
- Algunas fuentes de agua potable, como en algunos lugares del Valle Central y del Sur de California.
- Cierta madera tratada con presión, usada en algunas estructuras para exteriores, como cubiertas y estructuras de juegos en parques. La madera tratada con arsénico se redujo progresivamente en 2004.
- El humo de cigarrillos.
- Los aditivos agregados a ciertos alimentos para pollos y pavos para prevenir parásitos.
- Algunos medicamentos herbales y otros remedios tradicionales, especialmente de china o de la india.
- Algunos herbicidas con uso limitado en campos de golf, algodón y en facilidades de crecimiento de pasto

## Posibles preocupaciones de salud

Algunas formas de arsénico:

- Podrían dañar el feto en desarrollo.
- Podrían dañar el sistema nervioso y afectar el aprendizaje en los niños.
- Podrían contribuir a enfermedades cardiovasculares y afectar la función de los pulmones.
- Pueden aumentar el riesgo de cáncer.

## Posibles maneras para reducir la exposición a formas de arsénico que podrían afectar la salud

- Incluya bastante variedad en su dieta y la dieta de sus niños.
- Dele pecho a su infante si usted puede hacerlo. Incluya alternativas a los alimentos derivados del arroz en la dieta de su infante.
- No queme la madera antigua tratada con presión (fabricada antes de 2004) y evite su uso en proyectos del hogar.
- Haga que los niños se laven las manos después de jugar en estructuras de juegos o cubiertas hechas de madera antiguas. Si usted es dueño de una estructura de este tipo, aplíquele sellador o revestimiento cada uno o dos años.
- Si su agua proviene de un pozo privado, considere realizar una prueba para el arsénico. (Si su agua proviene de un proveedor de agua pública, ya es probada regularmente para el arsénico.)