

Hoja de información técnica sobre el mercurio

El mercurio es un metal que se encuentra en la naturaleza. Ingresa en el medio ambiente por la combustión del carbón, algunas industrias y el uso en el pasado en minas de oro. El mercurio se acumula en ciertos tipos de pescados.

El mercurio se encuentra en

- Ciertos tipos de pescado y mariscos. Esta es la fuente de exposición más común al mercurio.
- Algunas cremas faciales importadas para aclarar la piel, contra el envejecimiento o para el acné.
- Los rellenos dentales de color plateado.
- Los termómetros de vidrio, los barómetros antiguos y los medidores de la presión arterial.
- Las luces fluorescentes, incluyendo los focos de luz fluorescente compactos (CFL).

Posibles preocupaciones de salud

El mercurio:

- Puede afectar el desarrollo del cerebro y provocar problemas de aprendizaje y comportamiento en infantes y niños expuestos durante el embarazo.
- Puede dañar el sistema nervioso y los riñones.
- Podría afectar el corazón.
- Podría aumentar el riesgo de cáncer.

Posibles maneras para reducir la exposición

- Seleccione pescado para comer que contenga cantidades bajas de mercurio, como el salmón, la tilapia, la trucha, el atún claro enlatado, las sardinas, las anchoas, y los ostiones.
- Evite comer pescado que contengan cantidades altas de mercurio como el tiburón, el pez espada, el pez reloj anaranjado, el atún de aleta azul y el atún de aleta amarilla.
- No use cremas importadas para aclarar la piel, para el tratamiento del acné ni contra el envejecimiento importadas a menos que esté segura de que no contienen mercurio.
- Recicle apropiadamente los focos CFL (vea más abajo).
- Limpie adecuadamente los termómetros rotos, los focos CFL y otros artículos que contienen mercurio (véase a continuación). No deje que los niños jueguen con el líquido plateado de artículos como los termómetros de mercurio.

Para obtener más información

Guía acerca de seleccionar pescados que tengan cantidades bajas de mercurio:

www.oehha.ca.gov/fish/pdf/2011CommFishGuide_color.pdf (sólo en inglés)

Consejos sobre mercurio en pescados que puede pescar:

www.oehha.ca.gov/fish/hg/index.html (incluye información en español) o llame al (510) 622-3170 (español disponible)

Sobre preocupaciones acerca de la exposición al mercurio: Línea de Acción del Sistema para el Control de Intoxicaciones y Envenenamientos de California (www.calpoison.org/home.html — incluye información en español) o llame al 1-800-222-1222 (se habla español)

Acerca de limpieza de derrames de mercurio, por ejemplo de termómetros rotos o focos CFL:

www.epa.gov/mercury/spills/ (incluye información en español)

Para el establecimiento de reciclaje de CFL: Visite www.1800recycling.com, ingrese su código postal, seleccione “Hazardous”, y marque el cuadrado para “Compact Fluorescent Lights”