

# 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](http://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](http://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](http://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/](http://www.epa.gov/mercury/spills/) (incluye información en español)

Para el establecimiento de reciclaje de CFL: Visite [www.1800recycling.com](http://www.1800recycling.com), ingrese su código postal, seleccione "Hazardous", y marque el cuadro para "Compact Fluorescent Lights"