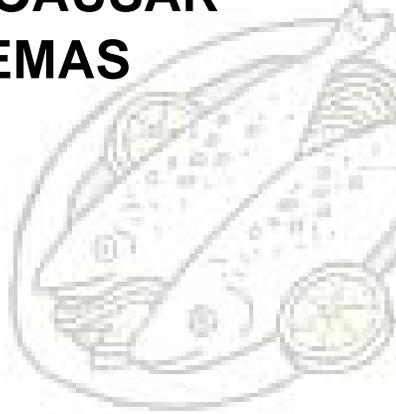


# **AVISO DE SALUD:**

**COMIENDO PESCADO  
HALLADO EN LAS  
AGUAS ALREDEDOR  
DE LA CIUDAD  
DE NUEVA YORK  
PUEDE CAUSAR  
PROBLEMAS  
DE LA  
SALUD.**



Preparado por:  
La Oficina del Procurador General  
del Estado de Nueva York,  
Andrew M. Cuomo



En cooperación con:  
El Centro para la Salud de los Niños  
y del Medioambiente de la Escuela  
de Medicina de Mount Sinai

## Temores acerca del pescado hallado en las aguas alrededor de Nueva York

El pescado puede ser un elemento importante de una dieta saludable. La gente pesca una amplia variedad de pescados y mariscos en los alrededores de la Ciudad de Nueva York y luego los comparten con sus familias, amigos y vecinos. Pero algunos de estos pescados y mariscos podrían haber bebido químicos dañinos de las aguas en donde viven, o de los alimentos que han consumido.

Científicos de la Escuela de Medicina de Mount Sinai hallaron recientemente que la gente que come pescado sacado de aguas alrededor de la Ciudad de Nueva York tienen más altos niveles de algunos químicos dañinos al cuerpo, tales como PCB, que la gente que come menos pescado extraído de esas aguas.

**Los fetos, los infantes y los niños corren un riesgo mayor.** Las madres pueden pasar estos químicos a sus infantes en el vientre, o al cuidar, haciendo que estos se desarrollen o aprendan con dificultad. Estos químicos pueden también causar una variedad de otros problemas de la salud.

**Asegúrese que sabe que tipo de pescado está comiendo y de dónde lo extrajeron. Límpielo y prepárelo de la manera apropiada y no coma más de la cantidad recomendada.**

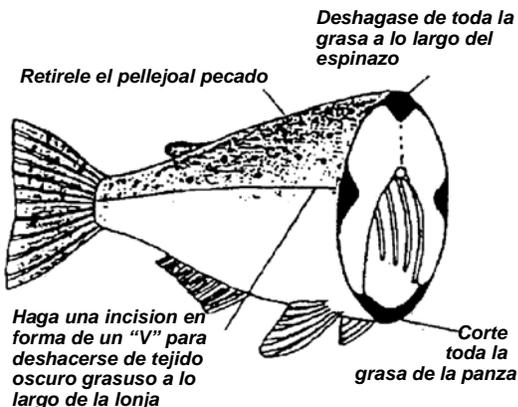
## Químicos de Aviso

**Bifeno Policlorinado (PCBs), Dioxinas y Dibenzofurans** son químicos que pueden acumularse en el medioambiente y en nuestros cuerpos. **Las mujeres, que comen pescado contaminado con estos químicos, pueden pasarles estos químicos a sus hijos, ya sea en el vientre o en la leche materna luego del nacimiento.** Los niños tienen más probabilidades de resultar afectados por químicos tóxicos, porque están todavía creciendo y sus cuerpos están desarrollando. Por esa razón hay límites especiales en el consumo de pescado para mujeres y niños.

Los niños, que han entrado en contacto con PCBs mientras han estado en el vientre, han demostrado más probables que tienen un coeficiente de inteligencia (IQ) más bajo y tienen problemas con atención y memoria. Estos problemas podrían afectar a los niños por toda la vida.

**El Cadmio** puede encontrarse en la parte verdosa (que se llama hígado, la mostaza o hepatopancreas) cantidades excesivas en los cangrejos y langostas que viven en el Río Hudson en el área de la Ciudad de Nueva York. De la misma manera que el PCBs, el cadmio puede irse almacenando en nuestros cuerpos. Puede dañar los riñones, los huesos y la sangre.

## CÓMO LIMPIAR Y COCINAR EL PESCADO PARA REDUCIR LA CANTIDAD DE AGENTES CONTAMINANTES QUE COME

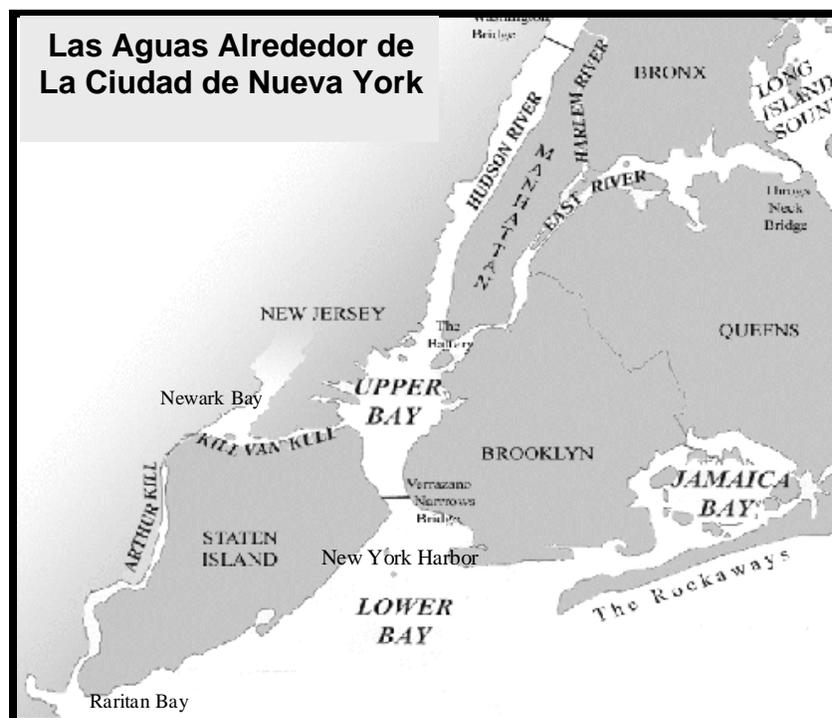


Se hallan muchos agentes contaminantes a niveles más altos en las partes grasosas del pescado. Usted puede reducir algunos contaminantes en una comida de pescado si usted despelleja, limpia y cocina su pescado en la recomendada.

El enjuagar y cocinar el pescado no puede eliminar los agentes contaminantes, pero el calor que expide la estufa y el horno puede derretir alguna de la grasa contaminada del pescado. Hornee el pescado despellejado y desgrasado en una parrilla, para que así pueda deshacerse de la grasa que suelte. Nunca fría su pescado. Bote la grasa líquida que expulsa el pescado, no la utilice para preparar salsas o guisados.

**LAS MUJERES QUE TIENEN EDAD DE  
PROCREAR, Y LOS NIÑOS QUE  
TIENEN MENOS DE 15 AÑOS  
NO DEBEN COMER NINGUN PESCADO  
DE AGUAS ALREDEDOR DE ESTAS  
AGUAS:**

**EL RÍO DE HUDSON, EL RÍO DE HARLEM, EL RÍO EAST,  
EL RÍO DE BRONX, LA BAHÍA SUPERIOR DEL PUERTO  
DE NUEVA YORK, LA BAHÍA DE NEWARK, ARTHUR KILL,  
KILL VAN KULL, Y LA BAHÍA DE RARITAN**



**Las Mujeres, que han sobrepasado la edad de procrear, y los hombres mayores de 15 años deben limitar cuánto de éstos pescados ellos comen de aguas alrededor de la Ciudad de Nueva York**



American Eel



Striped Bass



Gizzard Shad



Bluefish



Rainbow Smelt



White Perch



Atlantic Needle-

- Por ejemplo, una comida por mes de algunos de éstos pescados es aceptable para mujeres que han sobrepasado la edad de procrear y los hombres mayores de 15 años.
- Para información más detallada sobre los límites sugeridos por el Departamento de la Salud del Estado de Nueva York, vea la 2006-2007 edición del folleto titulado: "Health Advisories on Eating Sportfish." Puede obtener una copia llenando al portal electrónico (website): [www.health.state.ny.us/nysdoh/fish/fish.htm](http://www.health.state.ny.us/nysdoh/fish/fish.htm), o llamar al

**NADIE debe comer por semana más de 6 CANGREJOS AZULES que hayan sido sacados del Río Hudson, Río East, Río Harlem, Arthur Kill, Kill van Kull, la bahía de Nueva York, la bahía de Jamaica, la bahía de Newark, la bahía de Raritan, las Rockaways, y Long Island Sound.**

**Si come cangrejos, NUNCA coma la parte verdosa suave, que a veces se le llama hepatopancreas, la mostaza o el hígado de CANGREJOS o LANGOSTAS sacados de aguas alrededor de la Ciudad de Nueva York. Y recuerde botar los líquidos que resulten al cocinar los cangrejos o langostas.**

## Otras Fuentes de Información

El Departamento de Salud del Estado de Nueva York: Cada año el Departamento publica un folleto titulado: "Health Advisories: Chemicals in Sportfish and Game," que contiene el texto completo sobre los avisos de consumo de pescados. Puede obtener una copia llendo al portal electrónico (website): [www.health.state.ny.us/nysdoh/environ/fish.htm](http://www.health.state.ny.us/nysdoh/environ/fish.htm), o llamar al 1(800) 458-1158 extensión 27815. Personal del Departamento que contestarán ese número telefónico pueden contestar preguntas sobre los avisos.

El Departamento de Preservación Ambiental del Estado de Nueva York:

El Departamento de Preservación publica un folleto titulado: "New York State Fishing Regulations Guide" (Guía de Reglamentaciones para la Pesca en el Estado de Nueva York), que cubra la pesca tanto en agua salada como dulce. Puede obtener una copia llamar al 1-800-REGS-DEC (734-7332), o al visitar una de las oficinas regionales del Departamento.

El Departamento también publica: "Freshwater Fishing Regulations" (Reglamentaciones para la Pesca en Agua Dulce), que puede obtenerlo en las oficinas regionales del Departamento de Preservación o llendo al portal electrónico (website): [www.dec.state.ny.us/website/dfwmr/seasons/foe4c.html](http://www.dec.state.ny.us/website/dfwmr/seasons/foe4c.html).

Para obtener información sobre los niveles de contaminación en el pescado, póngase en contacto con el Negociado de Habitat del Departamento de Preservación Ambiental llamar al (518) 402-8996.

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos:

La Agencia de Protección Ambiental tiene un portal electrónico (website) con numerosos eslabones que ofrecen información sobre agentes contaminantes y advertencias sobre el pescado. Puede sintonizar al: [www.epa.gov/waterscience/fish](http://www.epa.gov/waterscience/fish).

### **ADVERTENCIA!**

El pescado puede contener químicos dañinos, aun cuando se vea saludable y el agua en que vive se vea limpia.

**PRESTE ATENCIÓN A LOS AVISOS.**

Las advertencias al consumo de pescado presentaba aquí son actual a partir de 2006-2007. Consulta al Departamento de Salud del Estado de Nueva York por mas versiones actualizadas. (Mira arriba).