Metilmercurio en el pescado

Esta hoja trata sobre la exposición al metilmercurio en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es el metilmercurio?

El metilmercurio es una forma orgánica de mercurio. El metilmercurio se encuentra en el agua, el suelo, las plantas y los animales. Es diferente del mercurio elemental, del tipo de mercurio que se encuentra en los termómetros y algunas amalgamas dentales (empastes dentales) y del mercurio inorgánico (que se puede encontrar en ciertas industrias/entornos laborales).

¿De dónde viene el metilmercurio?

El mercurio presente en el aire proviene de fuentes naturales, como las erupciones volcánicas y los incendios forestales, y de fuentes artificiales, como las centrales eléctricas de carbón. Cuando el mercurio del aire ingresa al agua, como océanos, ríos y arroyos, se convierte en metilmercurio.

¿Cómo puedo estar expuesto al metilmercurio?

Las personas pueden estar expuestas al metilmercurio de muchas maneras. La mayoría de las exposiciones al metilmercurio se deben al consumo de pescado, mariscos y animales marinos. Estos animales absorben el metilmercurio del agua a través de sus branquias y de los alimentos que comen, por lo que casi todos los pescados contienen algo de metilmercurio. Es poco probable que el metilmercurio en pequeñas cantidades sea perjudicial. Sin embargo, la alta exposición puede ser tóxica para los humanos.

¿Algunos peces tienen más metilmercurio que otros? ¿Hay pescados que debo evitar comer?

Comer pescado es una parte importante de una dieta saludable y es una buena opción alimenticia para el embarazo. Sin embargo, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental (EPA) aconseja a cualquier persona que pueda quedar embarazada, a las que ya están embarazadas, a las que están amamantando y a los niños menores de 6 años que eviten comer pescado con altos niveles de metilmercurio.

Los peces grandes, los que tienen una larga vida y los que se alimentan de otros peces tienen más probabilidades de contener cantidades más altas de metilmercurio.

Los siguientes peces grandes tienen los niveles más altos de metilmercurio y deben evitarse durante el embarazo y la lactancia: tiburón, pez espada, caballa gigante, marlín, reloj anaranjado, atún patudo y blanquillo del Golfo de México. También se debe evitar comer carne y/o grasa (sebo) de ballena, ya que suelen tener altos niveles de metilmercurio.

Si estoy planeando un embarazo o ya estoy embarazada, ¿qué tipo de pescado puedo comer y en qué cantidad?

Se recomienda a cualquier persona embarazada o que pueda quedar embarazada que siga las pautas de la FDA y la EPA para el consumo de pescado.

La FDA y la EPA han elaborado un cuadro que clasifica los tipos de pescado en las categorías “Mejores opciones”, “Buenas opciones” y “Opciones a evitar” y que se puede encontrar en https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish.

Una porción típica de pescado es de 4 onzas, pesada antes de la cocción. Para las personas que podrían quedar embarazadas o que ya están embarazadas, la FDA y la EPA sugieren comer hasta 12 onzas (340 gramos) de pescado a la semana. Esto equivaldría a 2 o 3 porciones de su lista de pescados que se encuentran en la categoría “Mejores opciones”, o 1 porción por semana de la categoría “Buenas opciones”.

Existen diferentes tipos (especies) de atún, por lo tanto, encontrará diferentes variedades de atún en la lista de cada categoría de opciones. El atún claro enlatado (incluido el atún barrilete) se incluye dentro de las “Mejores opciones”. El atún albacora (blanco) y el atún de aleta amarilla pueden tener niveles más altos de mercurio y se encuentran dentro de las “Buenas opciones”.

¿Puedo comer pescado capturado por familiares y amigos en aguas locales?

Los peces de agua dulce capturados en aguas locales pueden contener altos niveles de metilmercurio u otros contaminantes locales y es posible que su consumo no sea seguro. La EPA y los departamentos de salud estatales y locales controlan los lagos y arroyos de agua dulce. Consulte a su agencia local para saber si el consumo de pescado es seguro. Si come pescado capturado por familiares o amigos, consulte los avisos emitidos respecto al consumo pescado aquí: https://fishadvisoryonline.epa.gov/Contacts.aspx. Si no hay avisos, la recomendación es comer solo 1 porción y ningún otro pescado esa semana.

¿Hay pruebas que puedan indicar si tengo niveles altos de metilmercurio en el cuerpo?

Se puede analizar la sangre y el cabello para determinar la exposición al metilmercurio. Los análisis de sangre son buenos para detectar el metilmercurio justo después de la exposición. Las pruebas de cabello pueden detectar la exposición continua (crónica) al mercurio. Sin embargo, estas pruebas pueden ser difíciles de interpretar. Por otro lado, una prueba de orina puede no ser muy útil para detectar metilmercurio. Puede discutir sus preocupaciones sobre la exposición con sus proveedores de atención de salud para determinar si las pruebas serían apropiadas para usted y qué tipo de pruebas se recomiendan. No existe una recomendación estándar para evaluar los niveles de metilmercurio antes o durante el embarazo.

Estuve expuesto al metilmercurio. ¿Pueden hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

Algunos estudios han sugerido que la exposición al mercurio podría aumentar los problemas de fertilidad. Un estudio encontró que los niveles de mercurio en la sangre eran más altos entre las mujeres con infertilidad que en un grupo de control.

¿La exposición al metilmercurio aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. No está claro si la exposición al metilmercurio aumenta la probabilidad de aborto espontáneo, ya que no se ha estudiado en profundidad. Sin embargo, un estudio que midió los niveles de mercurio en la sangre no encontró una mayor probabilidad de aborto espontáneo.

¿Puede la exposición al metilmercurio aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. El metilmercurio en niveles altos puede afectar a un bebé en desarrollo. El metilmercurio atraviesa la placenta y se puede encontrar en la sangre del bebé a niveles más altos que los de la persona que está embarazada. El cerebro del bebé es el órgano más sensible a los efectos de la exposición al metilmercurio. El cerebro continúa desarrollándose durante todo el embarazo, por lo que una alta exposición en cualquier momento del embarazo puede ser preocupante.

Los efectos del metilmercurio en el embarazo humano han sido documentados por varios eventos que ocurrieron hace muchos años en Japón e Irak. Los niños nacieron con defectos de nacimiento a raíz de la contaminación del suministro de alimentos por metilmercurio. Estas fueron situaciones extremas en las que varios adultos también se enfermaron y murieron a causa de la contaminación. Los defectos de nacimiento registrados fueron capitulum, daño cerebral, retraso en el desarrollo, discapacidad intelectual, ceguera, debilidad muscular y convulsiones.

¿Puede la exposición al metilmercurio causar otras complicaciones del embarazo?

Algunos estudios han sugerido una probabilidad de parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37) o bajo peso al nacer (pesar menos de 5 libras, 8 onzas [2500 gramos]). Sin embargo, no todos los estudios han informado de ello.

¿Puede la exposición al metilmercurio en el embarazo afectar el comportamiento futuro o el aprendizaje del niño?

Como se mencionó anteriormente, los niveles muy altos de metilmercurio en la dieta, como se ha visto en la contaminación de los suministros de alimentos en Japón e Irak, afectaron el desarrollo del cerebro. Estos altos niveles de exposición no son típicos. Es poco probable que la población de Estados Unidos, que generalmente no depende del pescado como su principal ingesta de proteínas, consuma suficiente metilmercurio proveniente del pescado para causar efectos perjudiciales en un embarazo. Un estudio realizado en otro país, donde la gente come mucho más pescado que el que se consume típicamente en Estados Unidos, reveló que es poco probable que el metilmercurio en una dieta balanceada que incluya pescado afecte el desarrollo del niño debido a la exposición prenatal. Otro estudio

encontró que los niños nacidos de personas que comieron pescado durante el embarazo tenían niveles de coeficiente intelectual más altos. Esto incluyó a personas que tenían niveles algo elevados de mercurio; lo que sugiere que otros nutrientes en el pescado podrían haber tenido un efecto protector.

Un estudio sugirió que la exposición a niveles más altos de mercurio durante el embarazo podría aumentar la probabilidad de que los niños lleguen a la pubertad a una edad un poco más temprana (llamada pubertad precoz). Este estudio tiene varias limitaciones, por lo que no se comprobó que la exposición prenatal al mercurio haya sido realmente la causa.

Para estar segura, ¿no debería dejar de comer pescado por completo durante el embarazo?

El pescado puede proporcionar proteínas beneficiosas, ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (como los ácidos grasos omega-3), yodo, selenio y vitamina D. Todos ellos son importantes para su salud y el crecimiento y desarrollo de un feto. Algunos estudios han encontrado que las personas que comen pescado durante el embarazo tienen mejores resultados en el embarazo que aquellas que no lo hacen. Puede maximizar los beneficios del pescado si elige aquellos con bajos niveles de mercurio.

Las personas embarazadas no deben comer pescado crudo, como el que se encuentra en el sushi y el sashimi. Esto se debe a que el pescado crudo puede contener bacterias o parásitos que pueden causar enfermedades graves. Si bien cocinar el pescado reduce el riesgo de enfermedades por bacterias y patógenos, no reduce los niveles de metilmercurio presentes en el pescado. Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa sobre el consumo de carnes y mariscos en https://mothertobaby.org/fact-sheets/eating-raw-undercooked-or-cold-meats-and-seafood/ .

¿Qué sucede si comí más de la cantidad recomendada de pescado en una semana durante mi embarazo?

El consumo de pescado durante una semana probablemente no cambiaría mucho el nivel de metilmercurio presente en el cuerpo. Es poco probable que comer accidentalmente pescado de la sección “Opciones a evitar” una vez o consumir más de la cantidad recomendada de pescado durante una semana aumente la posibilidad de defectos de nacimiento o complicaciones del embarazo. Si come mucho pescado durante una semana, puede limitar su consumo durante la próxima semana o dos.

¿Qué sucede si estoy amamantando a mi bebé?

Siga las mismas pautas de la FDA y la EPA descritas anteriormente respecto del consumo de pescado durante la lactancia. Cuando se siguen las pautas dietéticas, el nivel de metilmercurio se considera compatible con la lactancia. Se han llevado a cabo muy pocos estudios para evaluar a los lactantes expuestos a altos niveles de metilmercurio presente en la leche materna y los resultados no son claros. Si las pruebas durante el embarazo o después del parto muestran niveles altos de metilmercurio en su sistema, entonces debe hablar sobre la seguridad de la lactancia con su proveedor de atención de salud. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre está expuesto al metilmercurio, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad de embarazar a su pareja) o aumentar la posibilidad de defectos de nacimiento?

Algunos estudios han sugerido que los altos niveles de mercurio pueden causar infertilidad, mientras que otros estudios no lo han hecho. No hay información que sugiera que la exposición de un padre al metilmercurio pueda causar defectos de nacimiento o dificultades en el aprendizaje de los hijos. En general, es poco probable que las exposiciones de padres o donantes de esperma aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby sobre las exposiciones paternas en https://mothertobaby.org/fact-sheets/paternal-exposures-pregnancy/.

Haga clic aquí para ver las referencias.

Para leer más sobre el consumo de pescado durante el embarazo, también puede interesarle el blog sobre bebés de MotherToBaby que trata este tema: Comer pescado durante el embarazo: ¿Qué es el anzuelo, la línea y el plomo actuales?

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, octubre 1, 2022.