



MotherToBaby

Medicamentos y Más Durante el Embarazo y la Lactancia  
Pregunte a los Expertos

# Hoja Informativa

por la **Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS)**.  
Para más información de nuestros servicios o para encontrar servicios en su área,  
llame al **(866) 626-6847**. Visítenos en la red en **www.MotherToBaby.org**.  
¡Encuéntrenos! Facebook.com/MotherToBaby o @MotherToBaby en Twitter.

## El metilmercurio en los pescados

En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es conocido como su riesgo imprevisible. Esta hoja habla sobre si exponerse al metilmercurio en los pescados podría aumentar el riesgo de malformaciones congénitas más allá del riesgo imprevisible. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

### *¿Qué es el metilmercurio?*

El metilmercurio es una forma de mercurio orgánico. El metilmercurio es encontrado principalmente en el agua, tierra, plantas y animales. El metilmercurio es diferente del elemento mercurio (termómetros, amalgamas dentales).

### *¿De dónde viene el metilmercurio?*

El mercurio se encuentra en el aire y surge de recursos naturales y hechos por el hombre (contaminación industrial). Cuando el mercurio entra en el agua como en lagos, ríos y arroyos, se convierte en metilmercurio.

### *¿Cómo puedo estar expuesta al metilmercurio?*

Usted puede exponerse al metilmercurio al consumir pescado, mariscos, y animales marinos. Estos animales absorben metilmercurio de aguas contaminadas a través de sus agallas y de sus alimentos. Casi todos los peces contienen algo de metilmercurio. El metilmercurio en pequeñas cantidades no suele ser dañino, pero en grandes cantidades se ha encontrado que es tóxico para los humanos.

### *¿Algunos peces tienen más metilmercurio que otros? ¿Hay pescado que debería evitar comer?*

Sí. En general, los peces que son grandes, los peces que tienen una esperanza de larga vida y los peces que comen otros peces tienen más probabilidades de contener cantidades más altas de metilmercurio que los peces más pequeños.

Comer pescado es una parte importante de una dieta saludable y es beneficioso para un embarazo. Sin embargo, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. (EPA) aconsejan a las mujeres que podrían quedar embarazadas, mujeres embarazadas, madres que amamantan y niños menores de 6 años que eviten peces que contengan altos niveles de metilmercurio.

Los siguientes peces grandes tienen los niveles más altos de metilmercurio y deben evitarse durante el embarazo y la lactancia: el tiburón, el pez espada, la caballa, el marlín, el reloj anaranjado y el atún patudo. También se recomienda evitar el blanquillo del Golfo de México. Sin embargo, los blanquillos del Océano Atlántico tienen niveles promedio más bajos de metilmercurio. Además, se debe evitar comer carne y / o grasa de ballena (grasa), ya que las ballenas generalmente tienen niveles más altos de mercurio que los peces.

### *Estoy embarazada. ¿Qué tipo de pescado puedo comer y que cantidad?*

Una porción típica de pescado es de 4 onzas, pesadas antes de cocinarlas. Para las mujeres que podrían quedar embarazadas o que actualmente están embarazadas, la FDA y la EPA sugieren comer hasta 12 onzas (340 gramos) de pescado a la semana, o dos o tres comidas promedio de su lista de peces que caen bajo sus 'mejores elecciones' categoría. Si elige un pescado de las "buenas opciones", solo debe tener una porción por semana de esos peces.

Con los lineamientos de enero de 2017, han proporcionado una tabla de peces que clasifican los peces como MEJORES opciones, BUENAS elecciones, y peces para EVITAR, que se pueden encontrar aquí:

<https://www.fda.gov/downloads/Food/ResourcesForYou/Consumers/UCM536321.pdf>.

Hay muchas opciones para los peces de la mejor categoría, como la mayoría de los tipos de pescado cocinado, incluidos los pescados de mar pequeños (salmón, abadejo, bagre), mariscos (cangrejo real, camarones) o pescado en

conserva (incluido el atún ligero). Las barritas de pescado y los pescados de comida rápida probablemente están hechos de pescado con niveles más bajos de metilmercurio, muchas veces el abadejo.

Hay diferentes tipos (especies) de atún. Por lo tanto, encontrará diferentes variedades de atún en la lista para cada categoría de opciones. El atún ligero enlatado (incluido el barrilete) figura en la lista de las mejores opciones. El atún albacora (blanco) y el atún aleta amarilla generalmente tienen niveles más altos de mercurio y se encuentran bajo la “columna de buenas elecciones.”

### ***¿Puedo consumir pescado que ha sido pescado por familiares y amigos de aguas locales?***

Peces de agua fresca pescados en aguas locales pueden contener altos niveles de metilmercurio u otros contaminantes locales y puede ser que sean dañinos para comerlos. La EPA y los departamentos de salud tanto estatales como locales vigilan los lagos y arroyos de agua frescas. Verifique con su agencia local si el pescado ahí se puede comer con seguridad.

### ***¿Para estar segura debo dejar de comer pescado del todo?***

No. Pescado puede proveer proteína beneficiosa, ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (como omega-3 ácido graso), yodo, selenio y vitamina D, los cuales son importantes para la salud y desarrollo de su bebé. Unos estudios han encontrado que mujeres que comen pescado durante el embarazo tienen mejores resultados en el embarazo que en las mujeres que no comen pescado. Puedes maximizar los beneficios del pescado en escogiendo pescado con los niveles de mercurio bajos. Durante el embarazo, es mejor cocinar el pescado antes de comerlo.

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

El consumo de pescado en una semana probablemente no cambiaría en mucho el nivel de metilmercurio en su organismo. Si usted consume mucho pescado en una semana, usted puede limitar su consumo de pescado para la semana siguiente o la que le sigue.

### ***¿Puede metilmercurio afectar a mi bebé en desarrollo?***

Sí, en muy altos niveles. Metilmercurio pasa por la placenta y puede encontrarse en la sangre del bebé a niveles más altos que en los de la madre. El cerebro del bebé es el órgano más sensible a los efectos de la exposición del metilmercurio. El cerebro continúa desarrollándose durante todo el embarazo, así que la exposición alta en cualquier etapa del embarazo puede ser preocupante.

Los efectos del metilmercurio en el embarazo humano se han documentado por varios eventos que ocurrieron hace años en el Japón y Iraq. Niños nacieron con malformaciones congénitas después de que la madre consumió comida contaminado con metilmercurio. Estos fueron casos extremos donde algunos adultos también se enfermaron y murieron de contaminación, aunque algunas de las mamás tuvieron síntomas suaves o sin síntomas. Las malformaciones congénitas fueron: cabeza de tamaño pequeño, daño cerebral, retraso en el desarrollo y/o discapacidad intelectual, ceguera, debilidad muscular y ataques convulsivos.

Las mujeres en los Estados Unidos quienes por lo general no dependen del consumo de pescado para su ingesta de proteínas, es poco probable que consuman suficiente pescado para causar efectos dañinos durante su embarazo. Sin embargo, se les aconseja a toda mujer embarazada o pueda quedar embarazada seguir las indicaciones de la FDA sobre el consumo de pescado para ayudar a reducir las probabilidades de estar expuestas a niveles dañinos de metilmercurio.

### ***¿Me pueden hacer pruebas para ver si tengo altos niveles de metilmercurio en mi organismo?***

Sí. Se pueden hacer pruebas de la sangre y el cabello para determinar la exposición de metilmercurio. Las pruebas de sangre son buenas para detectar el metilmercurio inmediatamente después de haber sido expuesta. En el cabello se puede detectar la exposición del mercurio continua (crónica). Sin embargo, estas pruebas pueden ser difíciles de interpretar. Una prueba de orina no es de ayuda para la prueba de metilmercurio. Usted debería consultar a su médico sobre su exposición para determinar si la prueba puede ser apropiada. No hay una recomendación específica para examinar los niveles de metilmercurio en las mujeres antes o durante el embarazo.

### ***¿Es peligroso consumir pescado y amamantar a mi bebé? ¿Qué sucede si los exámenes de sangre demuestran que tengo altos niveles de metilmercurio?***

Una mujer quien esté amamantando deberá seguir los mismos parámetros que indican la FDA arriba mencionados para consumir pescado. Un estudio demuestra que los niveles de metilmercurio en la leche materna son similares a los niveles que se encontraron en su sangre. Se han realizado muy pocos estudios para evaluar a los infantes amamantados cuyas madres tienen altos niveles de metilmercurio.

Si las pruebas durante el embarazo o después del parto muestran altos niveles de metilmercurio en su sistema, entonces debe analizar la seguridad de la lactancia materna con su proveedor de salud. Asegúrese de hablar con su proveedor de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

### ***¿Es un problema si el padre de mi bebé está expuesto al metilmercurio?***

Los estudios experimentales en animales han demostrado que el mercurio puede cambiar la forma y el movimiento de los espermatozoides. En los humanos, la información de la investigación no es concreta. Algunos estudios sugieren que altos niveles de mercurio pueden causar infertilidad, mientras que otros estudios no lo demuestran así. No hay ninguna información que sugiera que la exposición del padre al metilmercurio puede causar malformaciones congénitas o retraso mental en sus hijos. En general, las exposiciones que tienen los padres son menos probable que aumenten los riesgos para un embarazo. Para obtener más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby Exposiciones Paternas y el Embarazo en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

**Las Referencias Disponibles Bajo Solicitud.**

noviembre, 2017