

Metilmercurio en el Pescado

Esta hoja habla sobre la exposición a metilmercurio en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

¿Qué es metilmercurio?

Metilmercurio es una forma de mercurio orgánico. El metilmercurio se encuentra principalmente en el agua, la tierra, las plantas y los animales. Metilmercurio es diferente del mercurio elemental, el tipo de mercurio que se encuentra en los termómetros y algunas amalgamas dentales (empastes).

¿De dónde proviene el metilmercurio?

Metilmercurio resulta cuando el mercurio llega al agua. El mercurio se encuentra en el aire y surge de fuentes tanto naturales como hechas por el hombre. Cuando el mercurio entra en los cuerpos de agua como los lagos, ríos y arroyos, se convierte en metilmercurio.

¿Cómo puedo estar expuesta al metilmercurio?

La gente se expone al metilmercurio al consumir pescado, mariscos, y animales marinos. Estos animales absorben metilmercurio del agua 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. Sin embargo, la exposición alta puede ser tóxica para los humanos.

¿Algunos peces contienen más metilmercurio que otros? ¿Hay pescado que debería evitar comer?

En general, los peces grandes, los peces con una larga duración de vida, y los peces que comen otros peces son más probables de contener cantidades más altas de metilmercurio.

Comer pescado es una parte importante de una dieta saludable y es una buena selección para la comida en el 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 que ya están embarazadas, madres que amamantan, y niños menores de 6 años que eviten el pescado que contenga 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 real, el marlín, el reloj anaranjado, y el atún patudo. También se recomienda evitar el blanquillo del Golfo de México. El blanquillo del Océano Atlántico contiene niveles promedio más bajos de metilmercurio. Además, evite comer carne y/o grasa de ballena, ya que las ballenas generalmente contienen niveles más altos de mercurio que los peces.

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

La FDA y la EPA han proporcionado una tabla de peces que clasifican el pescado por 'Mejores Opciones,' 'Buenas Opciones,' y 'Opciones para Evitar,' que se puede encontrar en la fotonovela aquí:

<https://www.fda.gov/media/131634/download>.

Una porción típica de pescado es de 4 onzas, pesada antes de cocinarla. 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. Esto sería igual a dos o tres porciones de su lista de peces que caen bajo la categoría de 'Mejores Opciones' y una porción por semana de la categoría de 'Buenas Opciones.'

Hay muchas selecciones para 'Mejores Opciones,' incluidas los peces de mar pequeños comprados en la tienda (salmón, abadejo, bagre), los mariscos (cangrejo, camarones) o el pescado en conserva (incluido el atún ligero). Las barritas de pescado y los pescados de comida rápida probablemente son 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 Opciones."

¿Puedo consumir pescado que fue capturado por familiares y amigos de aguas locales?

Peces de agua fresca que fueron pescados en aguas locales pueden contener altos niveles de metilmercurio u otros contaminantes locales y puede no ser seguros para comer. La EPA y los departamentos de salud tanto estatales como locales vigilan los lagos y arroyos de agua fresca. Verifique con su agencia local si el pescado ahí se puede comer con seguridad. Si come pescado capturado por familiares o amigos, busque avisos de pescado, que se pueden encontrar aquí: <https://fishadvisoryonline.epa.gov/Contacts.aspx>. Si no hay aviso, la recomendación es comer sólo una porción y ningún otro pescado durante esa semana.

¿Puede la exposición al metilmercurio hacerlo más difícil embarazarme?

Esto no está claro, ya que no ha sido bien estudiado. Sin embargo, un estudio encontró que los niveles sanguíneos de mercurio eran más altos entre las mujeres con infertilidad que entre un grupo de control. Las mujeres que están planeando quedar embarazadas deben seguir los consejos de la FDA y la EPA sobre cómo comer pescado.

¿Puede la exposición al metilmercurio aumentar la posibilidad de aborto espontáneo?

Esto no está claro, ya que no ha sido bien estudiado. Sin embargo, un estudio que midió los niveles sanguíneos de mercurio no encontró una mayor probabilidad de aborto espontáneo.

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

El pescado puede proveer proteína beneficiosa, ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (como omega-3 ácido graso), yodo, selenio y vitamina D. Estos son importantes para la salud y para el crecimiento y desarrollo de su bebé. Unos estudios han encontrado que las mujeres que comen pescado durante el embarazo tienen mejores resultados en el embarazo que las mujeres que no comen pescado. Se puede maximizar los beneficios del pescado por escoger pescado con los niveles bajos de mercurio.

Durante el embarazo, es mejor cocinar el pescado antes de comerlo. Por favor, vea nuestra hoja informativa sobre el consumo de carnes y mariscos en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/carnes-y-mariscos/pdf/> para más información.

¿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, puede limitar su consumo de pescado durante la semana siguiente y la que le sigue.

¿Puede el metilmercurio afectar a mi bebé en desarrollo?

Metilmercurio en altos niveles puede afectar a un bebé en desarrollo. Él pasa por la placenta y puede encontrarse en la sangre del bebé a niveles más altos que los de la madre. 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, 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 defectos de nacimiento después de la contaminación con metilmercurio del suministro de comida de las madres. Estos fueron casos extremos donde algunos adultos también se enfermaron y murieron de la contaminación, aunque algunas de las madres tuvieron síntomas leves o sin síntomas. Los defectos de nacimiento reportados fueron: tamaño pequeño de la cabeza, daño cerebral, retraso en el desarrollo, 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, están poco probables de consumir suficiente pescado para causar efectos dañinos durante su embarazo. Un estudio en otro país, donde las personas comen mucho más pescado del que se consume normalmente en los Estados Unidos, informó que el metilmercurio de una dieta equilibrada que incluye pescado no es probable que afecte el desarrollo del niño por la exposición prenatal.

Se les aconseja a toda mujer embarazada o que pueda quedar embarazada que siga las indicaciones de la FDA y la EPA sobre el consumo de pescado para ayudar a reducir las probabilidades de estar expuestas a niveles dañinos de metilmercurio.

¿Hay pruebas para ver si tengo altos niveles de metilmercurio en mi organismo?

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 justo 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 puede no ser tan útil para la prueba de metilmercurio. Usted puede consultar con sus proveedores de la salud acerca de la exposición para determinar si alguna prueba puede ser apropiada para usted y que tipo de prueba será recomendada. No hay ninguna recomendación específica para examinar los niveles de metilmercurio en las mujeres antes o durante el embarazo.

¿Puedo consumir pescado y amamantar a mi bebé?

Una mujer que esté amamantando debería seguir los mismos consejos de la FDA y la EPA arriba mencionados para consumir pescado. Cuando se siguen las pautas dietéticas, el nivel de metilmercurio se considera compatible con la lactancia materna.

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 discutir 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.

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

Los estudios en animales experimentales han demostrado que el mercurio puede cambiar la forma y el movimiento de los espermatozoides. En los humanos, la información de la investigación no queda clara. 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 defectos de nacimiento o dificultades para aprender en sus hijos.

En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres aumenten los riesgos para un embarazo. Para obtener más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

Haga clic aquí para ver las referencias.

Para leer más sobre cómo comer
pesh<https://mtborguat.wpengine.com/es/baby-blog/comer-pescado-durante-el-embarazo-cuales-son-las-recomendaciones-actuales/cado> durante el embarazo, también puede estar interesada en leer el blog de MotherToBaby sobre este tema: **Comer pescado durante el embarazo: ¿Cuáles son las recomendaciones actuales?**

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://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). Copyright de OTIS, agosto 8, 2020.