Metilmercurio en el pescado

Esta hoja trata sobre la exposición al metilmercurio en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en estudios de investigación publicados. 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. El metilmercurio es diferente del mercurio elemental, lo que es el tipo de mercurio que se encuentra en los termómetros y algunas amalgamas dentales (empastes dentales). El metilmercurio también es diferente del mercurio inorgánico, lo que se puede encontrar en algunos entornos industriales/ocupacionales. Para obtener información sobre otras formas de mercurio, comuníquese con un especialista de MotherToBaby.

¿De dónde viene el metilmercurio?

El metilmercurio se hace a partir del mercurio. El mercurio llega al aire a partir 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 entra en las masas de agua (océanos, lagos, ríos, arroyos) el mercurio se transforma en metilmercurio. Los peces que viven en el agua pueden absorber metilmercurio a través de sus branquias (órganos que les permiten respirar bajo el agua) y de los alimentos que consumen.

¿Cómo pueden las personas estar expuestas al metilmercurio?

La mayoría de las personas pueden estar expuestas al metilmercurio al comer pescado, mariscos y animales marinos. Casi todos los pescados contienen alguna cantidad de metilmercurio. Es poco probable que el metilmercurio en pequeñas cantidades sea perjudicial. Sin embargo, una exposición muy alta puede provocar graves problemas de salud en el individuo expuesto.

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

El pescado puede ser 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) de EE. UU. y la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de EE. UU. aconsejan a toda persona que pueda quedar embarazada, a las que ya están embarazadas, a las que están amamantando y a los niños que eviten comer pescado con altos niveles de metilmercurio.

Los peces que tienen más probabilidades de tener niveles altos de metilmercurio son los peces grandes, los peces que viven mucho tiempo y los peces que comen otros peces. La siguiente lista tiene los niveles más altos de metilmercurio y debe evitarse durante el embarazo y la lactancia:

- atún patudo,
- caballa real
- pez aguja
- reloj anaranjado
- tiburón
- pez espada
- blanquillo del Golfo de México
- carne de ballena y grasa de ballena

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” que se pueden encontrar en https://www.fda.gov/media/141562/download?attachment

Una porción típica de pescado para un adulto pesa 4 onzas antes de la cocción. La FDA y la EPA sugieren comer hasta 12 onzas (340 gramos) de pescado por semana para las personas que podrían quedar embarazadas o que están actualmente embarazadas. 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 listado) aparece en 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. Si come pescado capturado por familiares o amigos, comuníquese con su agencia local en https://fishadvisoryonline.epa.gov/Contacts.aspx para consultar los avisos actuales sobre el pescado. 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 pueden analizar la sangre y el cabello para determinar los niveles de metilmercurio en el cuerpo. Los análisis de sangre son buenos para detectar el metilmercurio justo después de la exposición. Las pruebas capilares podrían detectar la exposición continuada (crónica) al mercurio. Sin embargo, estas pruebas pueden ser difíciles de comprender. Una prueba de orina puede no ser muy útil para detectar metilmercurio. Hable de sus preocupaciones sobre la exposición con sus proveedores de atención médica 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. ¿Esto puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

Si bien algunos estudios han sugerido que la exposición al mercurio podría aumentar los problemas de fertilidad, no hay una respuesta clara sobre si la exposición al metilmercurio puede dificultar el embarazo.

¿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.

¿La exposición al metilmercurio aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3 %) tendrán un defecto de nacimiento. Analizamos estudios de investigación para intentar comprender si una exposición, como al metilmercurio, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo.

El metilmercurio en niveles elevados puede afectar negativamente al feto. El metilmercurio atraviesa la placenta y se puede encontrar en la sangre del bebé en niveles más altos que los de la persona que está embarazada.

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 debido a la contaminación de los alimentos con 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 cabeza pequeña, daño cerebral,

retraso en el desarrollo, discapacidad intelectual, ceguera, debilidad muscular y convulsiones. Cuando una mujer sigue las pautas de la FDA sobre el consumo de pescado durante el embarazo, no se espera una mayor probabilidad de sufrir defectos de nacimiento.

¿La exposición al metilmercurio aumenta la probabilidad de sufrir otros problemas relacionados con el embarazo?

Algunos estudios han sugerido que existe la posibilidad de parto prematuro (parto antes de la semana 37) o bajo peso al nacer (que pesa menos de 5 libras, 8 onzas [2500 gramos] al nacer) cuando una mujer tiene niveles altos de metilmercurio en su cuerpo. Sin embargo, otros estudios no encuentran riesgo de estos resultados. Esto significa que no se sabe si el metilmercurio aumenta el riesgo de complicaciones durante el embarazo.

¿La exposición al metilmercurio durante el embarazo afecta el comportamiento futuro o aprendizaje para el niño?

El cerebro del feto 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.

Se ha demostrado que niveles muy altos de metilmercurio en la dieta, detectados a partir de la contaminación de los alimentos, aumentan las probabilidades de tener un bebé con cabeza pequeña, daño cerebral, retraso en el desarrollo, discapacidad intelectual, ceguera, debilidad muscular y convulsiones. Estos altos niveles de exposición no son típicos.

Es poco probable que las personas en Estados Unidos, que generalmente no dependen del pescado como su principal fuente de proteínas, coman suficiente pescado como para tener efectos nocivos durante el 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 equilibrada que incluya pescado afecte el desarrollo del niño debido a la exposición prenatal. De hecho, un estudio encontró que los niños nacidos de mujeres que comieron pescado durante el embarazo tenían niveles de coeficiente intelectual más altos. Esto incluyó a mujeres que tenían niveles algo elevados de mercurio; lo que sugiere que otros nutrientes en el pescado podrían haber tenido un efecto protector.

¿Cuáles son los beneficios de comer pescado 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 descubierto que las mujeres que comen pescado durante el embarazo tienen mejores resultados en el embarazo que aquellas que no comen pescado, y un estudio descubrió que los niños nacidos de mujeres que comieron pescado durante el embarazo tenían niveles de coeficiente intelectual más altos. Puede maximizar los beneficios del pescado si elige aquellos con bajos niveles de mercurio.

¿Qué sucede si estoy amamantando a mi bebé?

Siga las mismas pautas de la FDA y la EPA descritas anteriormente para asegurarse de no consumir demasiado metilmercurio. 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 médica. 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 o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

No se sabe si la exposición a niveles elevados de metilmercuiro podría afectar la fertilidad de un hombre (capacidad de embarazar a una mujer) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento. Algunos estudios han sugerido que los niveles altos de mercurio podrían causar infertilidad (hacer más difícil que una mujer quede embarazada) mientras que otros estudios no lo han sugerido. No hay información que sugiera que la exposición de un padre al metilmercurio pueda causar defectos de nacimiento o dificultades en el aprendizaje de sus hijos. En general, es poco probable que las exposiciones de los hombres aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby acerca de exposiciones paternas

en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Haga clic aquí para acceder a las referencias.

¿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). Copyright de OTIS, 1 de agosto de 2025.