

Healthy Home  
Healthy Child



Columbia Center for Children's Environmental Health  
Mailman School of Public Health  
Columbia University  
100 Haven Avenue, Tower III, Suite 25F  
New York, NY 10032

## RINCÓN DE RECURSOS

**SI HA TOCADO MERCURIO**, lávese las manos inmediatamente con agua y jabón. **Si está preocupada por su exposición al mercurio**, llame al Centro de Control de Venenos al 212-764-7667.

**EL MERCURIO ES PELIGROSO** – No lo tire en la basura regular.

Para eliminar correctamente la bolsa sellada que contiene mercurio y artículos de limpieza, llévela al depósito de desechos del Departamento de Servicios Sanitarios local. Los depósitos están abiertos los sábados de 10 am a 5 pm, excepto el último sábado de cada mes. También hay depósitos abiertos el último viernes de cada mes.

**En Manhattan** – Vaya al garaje del Departamento de Servicios Sanitarios (Department of Sanitation) situado en 605 West 30th Street entre las Avenidas 11 y 12.

**En el Bronx** – Vaya al depósito de desechos del Departamento de Servicios Sanitarios (Department of Sanitation Waste Drop-Off Site) de Hunts Point en Farragut Street y East River.

**Algunos derrames de mercurio deben ser limpiados por profesionales competentes.**

Si más de 2 cucharadas de mercurio se derraman o si el mercurio se derrama sobre una alfombra o un tapizado, detrás de algo que usted no puede mover, o adentro de una grieta del piso, llame a la oficina del Departamento de Protección Ambiental Región 2 (Department of Environmental Protection Region 2) al 718-482-4949. Pida hablar con la Oficina de Cumplimiento Ambiental (Bureau of Environmental Compliance). Ellos enviarán a un representante a su casa para examinar el derrame y ayudarlo a encontrar la forma más segura de limpiarlo sin costo alguno para usted.

Llame a su investigadora si tiene alguna pregunta, 646-459-9600

## EL MERCURIO Y LOS EMPASTES DENTALES

¿Debe preocuparse por esto? NO. Los empastes dentales tienen mercurio, pero contienen sólo cantidades muy pequeñas. Los estudios indican que no hay suficiente mercurio en los empastes dentales como para dañar a usted o a su hijo. El mercurio en los empastes dentales no es un problema.

Para mayor información sobre los EFECTOS DEL MERCURIO EN LA SALUD, visite este sitio web:

<http://www.epa.gov/mercury/effects.htm>  
<http://www.nyhealth.gov/nysohd/fish/fishengl.htm>  
[http://www.kidshhealth.org/parent/Escriba "Mercury" en el casillero blanco y presione "Search."](http://www.kidshhealth.org/parent/Escriba_Mercury)

Para mayor información sobre el MERCURIO EN LOS PECES, visite estos sitios web:

<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/admehg.html>  
<http://www.nyhealth.gov/nysohd/fish/fishengl.htm>  
<http://www.nrdc.org/health/effects/mercury/guide.asp>

Para mayor información sobre el MERCURIO EN LOS COSMÉTICOS, visite este sitio web:

<http://www.nyc.gov/html/doh/html/pr/r008-05.shtml>



# Healthy Home Healthy Child

Protegiendo a sus Niños del Mercurio – Lo que usted puede hacer

Winter 2007



## QUERIDAS MAMÁS,

Queremos ayudarles a mantener a sus familias saludables. Muchas de ustedes nos han preguntado sobre las consecuencias que podrían sufrir los niños luego de haber estado en contacto con mercurio. Hasta el momento, hemos encontrado que en el estudio de Madres y Recién Nacidos los niveles de mercurio son bajos. Queremos mantener el mercurio a un nivel bajo. El mercurio se encuentra en muchos productos que usamos, en el aire que respiramos y en el pescado. La buena noticia es que usted puede evitar el contacto con el mercurio. En este boletín usted aprenderá cómo evitar mercurio en el pescado, cosméticos, ritos religiosos y cuando se limpia una pequeña cantidad de mercurio que se ha derramado. Por favor, llame a su investigadora si tiene cualquier pregunta. Siempre estamos gustosas de escucharla.

Gracias por ser parte de este importante estudio.

### QUÉ ES LO QUE ESTÁ EN EL INTERIOR DE ESTE BOLETÍN:

- ▶ Pescados que se pueden comer sin riesgo alguno y pescados que debe evitar comer
- ▶ Cosméticos que contienen un nivel alto de mercurio
- ▶ Alternativas saludables al azogue
- ▶ Cómo limpiar mercurio que se ha derramado de manera segura

## MUJERES EMBARAZADAS: Manténgase alejadas del mercurio y preserven la seguridad de sus hijos

**PROBLEMA:** El mercurio puede dañar a su futuro bebé. Por esta razón es que el *Estudio de Madres y Recién Nacidos* está midiendo el mercurio en usted y en su bebé. Durante el embarazo, el mercurio puede afectar el cerebro y el sistema nervioso de su bebé. El mercurio que usted respira, come o toca puede llegar a su bebé. Si usted está amamantando, el mercurio de su cuerpo puede llegar a su bebé a través en la leche.

**¡BUENAS NOTICIAS!** Hemos encontrado que las mujeres embarazadas y los bebés en el estudio tienen bajos niveles de mercurio, muy por debajo de los niveles que se consideran peligrosos para la salud.

**PROBLEMA:** El mercurio está en el aire, en los alimentos y en los productos para la casa. Puede entrar en su cuerpo de 3 maneras:

- 1) Cuando **RESPIRA** aire con vapores de mercurio
- 2) Cuando **COME** alimentos que tienen mercurio
- 3) Cuando **TOCA** el mercurio

El mercurio no se puede ver, oler ni degustar en el aire ni en los alimentos. PERO es muy peligroso para los seres humanos.

**El mercurio entra en nuestros cuerpos mayormente cuando:**

- ▶ Comemos ciertos pescados que tienen altos niveles de mercurio
- ▶ Usamos productos para la piel que contienen mercurio
- ▶ Tocamos el mercurio (azogue) que se usa en rituales religiosos
- ▶ Tocamos el mercurio cuando se rompe un termómetro o una bombilla de luz fluorescente
- ▶ Respiramos vapores de mercurio en el aire



## CÓMO EVITAR EL MERCURIO en los alimentos, productos para la piel y rituales religiosos Y CÓMO LIMPIAR SIN PELIGRO un derrame de mercurio de manera segura

### NO TOQUE EL MERCURIO QUE SE DERRAMA

**PROBLEMA:** El mercurio se encuentra en muchos productos para la casa. En los brazaletes inflables para medir la presión. En los termostatos. Incluso en los interruptores de electricidad. Las cosas que comúnmente se rompen en las casa y que tienen mercurio son los termómetros y las bombillas de luz fluorescente.

#### SOLUCIÓN #1: LIMPIE PEQUEÑOS DERRAMES DE MERCURIO SIN CORRER PELIGRO

▶ **No limpie un derrame de mercurio grande por su cuenta.**

Llame a un servicio profesional (Vea *Rincón de Recursos* para mayor información)

▶ **No use una aspiradora ni una escoba para limpiar mercurio.**

Éstas dispersarán el mercurio por su casa y pondrán más mercurio dañino en el aire.

▶ **No tire mercurio por un fregadero/lavabo, tubo de desagüe o inodoro.**

▶ **No bote mercurio junto con su basura regular.**

(Vea el *Rincón de Recursos* para ver cómo eliminar mercurio de manera apropiada)

### 10 CONSEJOS: QUÉ HACER si tiene un derrame PEQUEÑO de mercurio en su casa

**SI** se produce un derrame de más de 2 cucharadas de mercurio en su casa, llame a un profesional capacitado para limpiarlo de manera segura (consulte el *Rincón de Recursos*). Para limpiar un derrame de mercurio pequeño, siga estos pasos:

**1.** Abra una ventana y prenda un ventilador para sacar los vapores de su casa.

**2.** Mantenga a los niños alejados del área del derrame.

**3.** Quítese toda joya de metal que esté usando antes de limpiar el derrame. El mercurio es un metal y puede adherirse a sus joyas.

**4.** Use guantes de goma cuando limpie el derrame.

**5.** Recoja cuidadosamente todos los vidrios rotos (de los termómetros o bombillas de luz). Use cinta adhesiva para que le resulte más fácil recoger los pedacitos. Ponga el vidrio en una bolsa de plástico y átelas firmemente.

**6.** Levante las gotas de mercurio con un papel rígido. La cinta adhesiva también ayuda a recoger gotitas. Ponga el mercurio en una bolsa de plástico y átelas firmemente.

**7.** Ilumine los alrededores de la zona del derrame con una linterna para encontrar gotas más pequeñas. Use un trapo para limpiarlas.

**8.** Bote los trapos, papeles y las cintas que haya usado para limpiar el mercurio. Ponga todo en una bolsa de plástico y átelas firmemente.

**9.** Use una bolsa de basura gruesa (embolse doble) para poner todas las bolsas de vidrio roto, mercurio, and productos de limpieza. Amarre la bolsa fuertemente.

**10.** Después de limpiar, lávese las manos y quédese fuera de la habitación donde se derramó el mercurio lo más que pueda. Mantenga la ventana abierta o un ventilador funcionando.

### NO COMA PESCADO CON ALTO CONTENIDO DE MERCURIO

**PROBLEMA:** Comer pescado es muy bueno para usted. Puede ayudarle a conservar un corazón sano. PERO, algunos pescados contienen demasiado mercurio. Evite comer grandes cantidades de estos pescados. Y haga lo mismo para sus hijos.

RECUERDE—El mercurio no tiene ni olor ni sabor. (De manera que) no se puede oler ni degustar mercurio en el pescado.

#### SOLUCIÓN #2: COMA PESCADO CON BAJO CONTENIDO DE MERCURIO

Fuente: Natural Resources Defense Council

Es seguro comer ✓ Bagre (Catfish) ✓ Gado (Pollock)

✓ Salmón fresco o enlatado ✓ Camarón ✓ Atún ligero (“light”) enlatado

▶ **No coma** caballa grande (King Mackerel), aguja, emperador, tiburón, pez espada, lofolátilo (tilefish) ni atún que sea Ahi o Bigeye. Estos pescados contienen altos niveles de mercurio.

▶ **No coma más de 6 onzas por semana** de atún albacora enlatado.

▶ **No coma más de 3 porciones por mes** de anjova (Bluefish), lubina marina de Chile (Chilean Sea Bass), mero (Grouper), caballa (española o del Golfo), atún albacora enlatado, o atún aleta amarilla.

▶ **No coma** pescados de aguas locales que contengan demasiado mercurio. **Antes de comprar pescado, pregunte de dónde viene.** No compre pescado que venga de las áreas indicadas en este mapa.

#### NO COMPRA PESCADO

que provenga de áreas que se mencionan en este mapa



1 Hudson River

2 Harlem River

3 East River

4 NY Harbor

5 Kill Van Kull

6 Newark Bay

7 Arthur Kill

8 Raritan Bay

Fuente: NYS Department of Health

## EL MEJOR PESCADO PARA COMER\*

### CONTIENE UN MÍNIMO DE MERCURIO

Anchoas  
 Palometa moteada (Butterfish)  
 Bagre (Catfish)  
 Almeja  
 Cangrejo (nacional)  
 Cangrejo de río (Crayfish)  
 Roncador (Atlántico)(Croaker)  
 Platija (Flounder)  
 Abadejo (Atlántico)(Haddock)  
 Merluza  
 Arenque  
 Caballa (Atlántico N., Chub)  
 Salmonete (Mullet)  
 Ostra  
 Perca (marina)  
 Solla (Plaice)  
 Gado (Pollock)  
 Salmón (Enlatado, fresco)  
 Sardina  
 Vieira  
 Sábalo (americano) (Shad)  
 Camarón  
 Lenguado (Sole) (Pacífico)  
 Chipirón (calamar)  
 Tilapia  
 Trucha  
 Pescado blanco (Whitefish)  
 Pescadilla (Whiting)

### MODERADA DE MERCURIO Coma 6 porciones o menos por mes

Lubina (rayada, negra) (Bass)  
 Carpa (Carp)  
 Bacalao (Alaska)  
 Roncador (blanco del Pacífico)  
 (Croaker)  
 Halibut (Atlántico, Pacífico)  
 Pejerrey plateado (Jacksmelt)  
 Langosta  
 Mahi Mahi  
 Rape (Monkfish)  
 Perca (de agua dulce)  
 Bacalao Negro  
 Raya  
 Pargo  
 Atún (enlatado, en trozos, ligero, saltador)  
 Trucha de mar (Weakfish)

## NO USE COSMÉTICOS CON ALTO CONTENIDO DE MERCURIO

**PROBLEMA:** Algunos productos para la piel contienen niveles muy alto de mercurio, especialmente aclaradores de piel o cremas blanqueadoras. Incluso algunos polvos dentales contienen mercurio.

### SOLUCIÓN #3: USE COSMÉTICOS CON BAJO CONTENIDO DE MERCURIO

Lea la lista de ingredientes en las etiquetas y **MANTÉNGASE ALEJADA** de estos productos:

#### EVITE ESTOS PRODUCTOS:

- ▶ Recetas de la Farmacia Normal
- ▶ Miss Key Crema Blanqueadora
- ▶ Santa Crema
- ▶ Dermaline Skin Cream
- ▶ Jabón Germicida

Fuente: Departamento de Salud e Higiene Mental de NYC

## NO USE AZOGUE

**PROBLEMA:** Otro nombre del mercurio es "azogue". El azogue se usa en prácticas religiosas para rechazar a los malos espíritus y traer protección y buena suerte. PERO, el azogue es mercurio y es dañino para la salud. El azogue presente en las mujeres embarazadas se transmite a sus futuros bebés. Los bebés y los niños expuestos al azogue pueden tener problemas de desarrollo o de aprendizaje.

### SOLUCIÓN #4: NUNCA USE AZOGUE

No lo use en las prácticas religiosas. No lo use para rociar su casa, automóvil ni el agua de la bañera. No lo use en el perfume ni lo queme en forma de velas. Ni siquiera debe llevarlo en una bolsita. **En cambio, use las hierbas y los aceites naturales inocuos que utilizan los santeros y los espiritistas.**



### USE HIERBAS Y ACEITES NATURALES INOCUOS

En lugar de azogue, muchos **SANTEROS** y **ESPIRITISTAS** usan hierbas y aceites naturales de tradición caribeña original:

- PARA: limpieza espiritual
- USE: rompe zaragüey
- PARA: quitar influencias malignas de la casa
- USE: pasote, agua de florida
- PARA: calmar los nervios / mejorar la digestión
- USE: agua de florida

Fuente: The John Snow Inc., Center for Environmental Health Studies



\* Fuente: Natural Resources Defense Council, "El Mercurio Contamina el Pescado: Guía para proteger la salud de su familia"  
 Diseño de mapa e ilustraciones hechos por GarnerDesign